

**Попов, Сагоян -
У-ШУ. Путь к
здоровью и
гармонии - 1989**

1989

VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM

Г. В. Попов, О. А. Сагоян, В. В. Диденко

У-ШУ.
ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ И
ГАРМОНИИ

Москва «Интерпринт» 1989

У-шу. Путь к здоровью и гармонии. — М.: Интерпринт, 1989, — 128 с.

ISBB 5—03—002253—8

Работа Г. В. Попова, О. А. Сагояна и В. В. Диденко является первым в советской спортивной литературе учебно-методическим пособием по китайской гимнастике у-шу. В ней подробно изложен гимнастический комплекс, имеющий ряд отличительных особенностей по сравнению с другими видами гимнастики. Значительное внимание уделено базовым движениям рук, бедер и ног, а также парным упражнениям по их усвоению. Пособие завершает описание комплекса формальных упражнений «Три владыки», носящих прежде всего оздоровительный характер.

ISBN 5—03—002253—8

(6) Попов Г. В., Сагоян О. А., Диденко В. В.,
1989

В середине 1988 г. в составе делегации мне довелось побывать в Китае — на родине у-шу с целью поближе познакомиться с этим удивительным феноменом дальневосточной культуры.

Мы были свидетелями того, как в период с 5 до 7 утра буквально миллионы китайцев выходят на улицы, во дворы, в скверы, парки и выполняют различные физические упражнения. В основном это различные виды у-шу во всем его многообразии, хотя последние годы в Китае все большее распространение находят и оздоровительный бег,

и ритмическая гимнастика, и даже ... бальные танцы.

Китайцы специалисты подчеркивают, что все виды у-шу направлены не только на достижение спортивных результатов, но прежде всего — на укрепление здоровья.

В КНР у-шу изучают в 15 институтах физкультуры, в университетах и институтах, в общеобразовательных школах. Организацией изучения, распространением и популяризацией у-шу как внутри страны, так и за рубежом, занимаются государственные и общественные организации у-шу.

Следует заметить, что несмотря на широкое распространение у-шу в Китае, абсолютно превосходства у-шу по популярности над другими видами и формами физического воспитания не отмечается. Большой популярностью среди населения пользуются также игровые виды спорта: футбол, баскетбол, настольный теннис и другие.

Мы неоднократно интересовались, спрашивали, что же побуждает китайцев заниматься у-шу? Главное в их ответах — это вера в то, что регулярное выполнение упражнений укрепляет здоровье и продлевает жизнь. По-видимому, вера в пользу занятий у-шу базируется на глубоких национальных традициях, культуре, представлениях, уходящих корнями в древнюю китайскую философию, рассматривающую человека в единстве с природой.

Научные исследования по у-шу, начатые в КНР в последнее время, подкрепляют эту веру.



Я убежден, что регулярные занятия у-шу будут способствовать укреплению здоровья и приобщению людей к здоровому образу

жизни. В этом плане хочется приветствовать появление по сути дела учебного пособия по одной из разновидностей у-шу оздоровительной направленности авторов кандидата экономических наук Попова Г. В. — руководителя школы у-шу, кандидата технических наук Сагояна О. А. — одного из специалистов по у-шу и кандидата медицинских наук Диденко В. В., удачно сочетающих свою профессиональную деятельность с практическими занятиями у-шу.

Смолевский В. М.

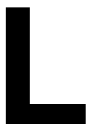
— профессор Государственного Центрального
ордена Ленина Института физкультуры.

Занятия гимнастикой у-шу, на мой взгляд, могут помочь не только миллионам физкультурников, но и тем, кто мечтает добиться высоких спортивных результатов. Богатый опыт дальневосточной культуры и медицины, в данном случае синтез гимнастических, дыхательных упражнений и массажа, не только разнообразит физическую подготовку пловца, но и расширит познания спортсменов в области самосовершенствования как в физическом, так и в волевом отношениях.

За более чем 10-летнюю практику выступлений на международном уровне я неоднократно обращался к различным схемам физической и психологической подготовки, взятым из практики восточных школ, что несомненно сказывалось на достижении рекордных результатов.

Белиц-Гейман С. В. —

мастер спорта международного класса по
плаванию, рекордсмен мира, призер
Олимпийских игр.



ВВЕДЕНИЕ

Здоровый человек! Как мы его себе представляем? Издревле на Руси, да и вообще в Европе, сложилось традиционное представление о здоровом человеке, как о «здоровом» мужчине (конечно, это был ОН —! — воин, атлет, труженик) высокого роста, с атлетическим торсом, «бычьей» шеей, впечатляющим рельефом мышц.

С малых лет все мы знакомы с Гераклом и Ильей Муромцем; с Микулой Селяниновичем и другими славными богатырями, воинами, пахарями.

Из глубины веком, в памятниках архитектуры, скульптуры и в живописи замечательные юноши и зрелые мужи, боги и простые смертные, по подвигам равные богам, поражают нас мощью и красотой развитого тренированного тела, стоит только зайти в ленинградский Эрмитаж или в Музей изобразительных искусств имени А. С. Пушкина в Москве, заглянуть в книги по искусству древней Греции и Рима. Геракл, Давид, Зевс, апполон Бель-ведерский, Большой фриз Пергамского алтаря с драматической битвой богов и гигантов ... не только вызывают восхищение, но и непроизвольное желание у каждого мальчишки и юноши стать сильным и здоровым.

Не случайно победителям Олимпийских игр в Древней Греции ставились на родине еще при жизни памятники, о них слагались стихи и песни!

Несколько иной взгляд на здорового человека в странах Востока. Мы не увидим в древней восточной скульптуре или на замечательных картинах японского художника Хокусаи атлетов с гипертрофированными мышцами, отличающихся богатырским сложением. На нас смотрят вполне упитанные люди, даже с небольшим брюшком (не будем опрометчиво их корить за гладкий выпуклый животик — это следы систематических занятий дыхательной гимнастикой!). Приятный цвет атласной кожи, блестящие волосы, улыбка и спокойный, сияющий взгляд...

Что же скрывается за этим обликом здорового человека Востока?

Гибкость, подвижность суставов и сухожилий, пластика движений, познание техники дыхательной гимнастики, усиливающей физическую и умственную деятельность, способность управлять своим телом и волей, удивительные физические способности, ничуть не меньше, чем у героев европейских мифов и сказаний. Все подвиги доступны герою, овладевшему гармонией тела и духа!

Как на Востоке, так и на Западе здоровье всегда относилось к одной из важнейших добродетелей человека. Здоровье всегда

способствовало полнокровной, счастливой, творческой трудовой и умственной деятельности. «В здоровом теле — здоровый дух!» — истины не стареют. Они не только вечны, но и справедливы для любого уголка мира. Основатель знаменитой шаолинь-ской школы у-шу, первый патриарх чань-буддизма Бодхидхарма, сын южно-индийского князя, прибывший в Китай четырнадцать веков тому назад, также воспитывал своих учеников, по принципу «через совершенство тела к совершенству духа».

В чем же заключается феномен цивилизации Востока у-шу, способствующий физическому и духовному совершенствованию личности?

Советскому человеку об у-шу известно по ряду публикаций и телепередач. Они не только вызывают интерес, но и порождают все больше вопросов: «Что такое у-шу»? воинское искусство, спорт, лечебная и оздоровительная гимнастика, психотренинг, философская система».

Это, прежде всего, путь к совершенствованию личности, к гармонии человека с окружающим миром. Согласно восточной традиции существуют пять путей к совершенству: путь йога, путь монаха, путь мага, путь агни-йога и путь воина.

Вот этому пути воина и соответствует у-шу.

Действительно, у-шу очень многообразно. Дословный перевод у-шу — «воинское искусство». Вполне естественно, что возникнув несколько тысячелетий тому назад (в результате синтеза системы древней психофизической тренировки цигун и воинских искусств) у-шу нашло первое применение в военной области. Это и определило его название! Основу цигун (дословно — «работа дыхания») составляют приемы мгновенного расслабления и концентрации, тщательное продумывание каждого упражнения. Согласно преданию, овладение воинским искусством в сочетании с занятиями цигун помогло легендарному Желтому императору Хуанди (ок. III тыс. лет до н. э.) победить рогатое чудовище.

Воинские искусства зародились в древнейшие времена как приемы охоты и самозащиты от зверей и врагов. Уже тогда, по-видимому, человек пришел к мысли о необходимости не только иметь хорошее оружие, но и владеть мастерством его использования. А этого можно достичь только с помощью интенсивных тренировок. Известны древние формы борьбы чиао-ти, а также танец со щитом и топором кэнчи-ву. Около 250 лет до нашей эры был популярен воинский спорт джаоли — состязания в стрельбе из лука и скачки на колесницах. Первые стратеги, специалисты по ведению войн, еще 400 лет до н. э. подтверждали важность у-шу в создании сильной армии.

У-шу также неразрывно связано с системами профилактической и лечебной гимнастики. Древнейшая из них известна как 12 упражнений ткачей шелка. Тяжелый труд ткача шелка требовал величайшего искусства рук и колоссального напряжения физических сил (посидите с утра до вечера за этой ювелирной работой!). Для совершенствования работы рук, снятия усталости и профилактики

возник ряд упражнений, которые вместе с секретами профессионального искусства передавались по наследству от отца к сыну. Эти упражнения оказались пригодными для развития навыков во владении оружием и впоследствии трансформировались в боевую школу «восемь кусков парчи».

Лечебные и оздоровительные аспекты у-шу составляют неотъемлемую часть народной медицины. Из китайских источников известно, что «овладевший системами у-шу повышает защитные свойства организма; ... постоянные занятия дают практическое умение в достижении крепкого здоровья и продлевают срок жизни;... тогда человеку не понадобятся целые горшки лекарств».

История сохранила имена выдающихся врачей Древнего Китая, обогативших у-шу своими открытиями.

Величайший врач древности Хуа-то (141—203 гг.), успешно проводивший трепанацию черепа и показывавший чудеса «оживления людей», использовал наблюдения за повадками животных (оленья, тигра, медведя, обезьяны и журавля) и на основе пластики их движений, поз, приемов борьбы создал лечебную гимнастику, из которой впоследствии образовались стили у-шу. Со временем сюда добавились стили богомола, змеи, дракона и других животных.

Другой знаменитый врач и философ Ги Хон (284—364 гг) разработал систему дыхательных упражнений «гихон». Его теории «внутренней» и «внешней» работы легли в основу образования «внутренних» и «внешних» школ у-шу.

«Внешним» школам свойственно атакующее силовое воздей-

ствие на противника. Здесь результат атаки зависит от мускульной силы рук, ног и тела, от скорости и длины маха (удара).

«Внутренние» школы характеризуются плавными, медленными движениями, при которых эффект достигается за счет искусства

расслабления и концентрации. Однако и в этих школах, используя чередование расслабления и концентрации, можно достичь не меньших скорости и мощи удара. Именно «внутренние» школы в наибольшей степени владеют искусством управления «внутренней энергией тела».

Это искусство развивается на основе психофизической тренировки и заключается в овладении определенным психическим состоянием («состоянием духа» — «настроением»), при котором человек активизирует и мобилизует скрытые возможности организма. Существуют различные методы овладения этим «состоянием духа»: активный гипноз (или самогипноз) с использованием медитации, а также прихождение «Пути воина», предусматривающее, кроме выполнения обязательных физических упражнений (гимнастических, дыхательных упражнений, спортивных и прикладных приемов борьбы), также соблюдение норм «правильного» поведения, мышления, образа жизни. Процесс обучения как во «внутренних», так и во «внешних» школах не сводился только к освоению различных приемов, а был рассчитан на долгие годы занятий и представлял собой широкую «поведенческую» программу, главной целью которой было совершенствование тела и духа, совершенствование личности.

Опыт психофизического тренинга сохранился в Китае до наших дней. Его методы используются в повседневной жизни — от искусства составления букетов до военно-спортивных состязаний.

История у-шу знала и периоды расцвета, и периоды упадка. В эпоху династии Тан (618—907 гг.) у-шу было необычайно популярно. Все воины, офицеры и солдаты перед продвижением в чине должны были проходить проверку на владение искусством у-шу. Наивысшим мастерам присваивались титулы «воин храбрости» и «воин ловкости». Во времена династии Сун (960—1279 гг.) у-шу стало еще более многообразным. Появились артистические трюки, распространились театрализованные представления, во время которых демонстрировались виртуозное владение оружием и приемы борьбы с «голыми» руками против вооруженного противника.

Для восстановления справедливости, «нарушенной» в начале, нельзя умолчать о том, что среди выдающихся мастеров владе-

10

ния мечом в те времена было немало женщин. Одна из них, по имени Юэнью, была приглашена императором во дворец поделиться своим искусством с мужчинами.

Затем в период династии Цин (1644—1911 гг.) простолюдинам было запрещено заниматься у-шу. У-шу ушло в подполье. Образовались различные тайные школы, группы и общества.

Самое широкое распространение у-шу получило после образования в 1949 г. Китайской Народной Республики. С первого класса в начальных и средних школах введено преподавание у-шу как обязательной физической подготовки. Причем широкое изучение боевых приемов запрещено. В специальных школах готовят

спортсменов у-шу. Таких спортивных школ великое множество, изучаемая в них «техника» очень разнообразна (сотни и тысячи приемов). Действительно, у-шу — самый массовый национальный вид физической и спортивной подготовки!

Но рамки у-шу не ограничиваются лишь физкультурой и спортом. С древнейших времен у-шу неразрывно связано с национальным танцем и театром. Еще в средние века были разработаны приемы «специального боя». Эти приемы сохранились до настоящего времени на сцене Китайской оперы и в выступлениях акробатов. Многие движения у-шу входят в пластику современных танцевальных драм, в балет и театрализованные представления.

Как видите, сложно дать какое-то общее определение у-шу. Это — сплав гимнастических комплексов и дыхательной гимнастики, включающих в себя элементы акупунктуры и имеющих оздоровительное и лечебно-профилактическое значение, это — и спорт, и воинское искусство, это — и психофизический тренинг, и изобразительное искусство, это — философская система, определяющая взгляд на мир и даже сам образ жизни.

Условно в у-шу можно выделить три направления: оздоровительное, спортивное и военно-прикладное, причем каждое последующее направление включает в себя предыдущие как неотъемлемую часть. Поэтому можно образно сказать, что у-шу боевой направленности является вершиной громадной горы под названием у-шу.

У-шу оздоровительной направленности включает в себя комплексы гимнастических упражнений, базовые движения тела (бедер, рук и ног), упражнения на отработку пластики перемещений, дыхательные упражнения и комплексы массажа, комплексы так называемых формальных упражнений — тао, объединяющих все указанные выше составляющие.

Мы специально не останавливаемся на философских основах у-шу, которые сложны и связаны с древними и современными религиозными системами Китая. Целесообразно прояснить те составляющие у-шу, какие представляют наибольший практический интерес.

Ориентируясь на массового читателя и оставляя в стороне по известным причинам воинскую часть у-шу, мы хотим вас

познакомить с элементами гимнастики одной из «эзотерических» «внутренних» школ у-шу — школы «Цай» (змея), одного из ответвлений направления удан пай (змеи и птицы), известного в Китае и за его пределами.

Чем же интересна эта гимнастика у-шу? Обладает ли она какими-либо преимуществами по сравнению с «европейскими» гимнастическими системами?

Главное отличие и преимущество гимнастики у-шу в комплексном воздействии на организм. Гимнастические упражнения школы «Цай» сочетают в себе разминочное воздействие на суставы, мышцы и сухожилия с дыхательной гимнастикой, элементами акупрессуры и общего массажа. Поэтому эффективность этих упражнений существенно выше, чем у европейских гимнастик. В спортивном аспекте гимнастика школы «Цай» также выгодно отличается своей универсальностью от «европейских» спортивных единоборств, базирующихся на наборе приемов. Основу спортивного у-шу составляют «базовые движения», используемые при выполнении самых различных приемов. При этом обеспечивается замечательная вариативность: если прием не проходит на одном базовом движении, неизбежно следует его проведение на другом базовом движении и так далее.

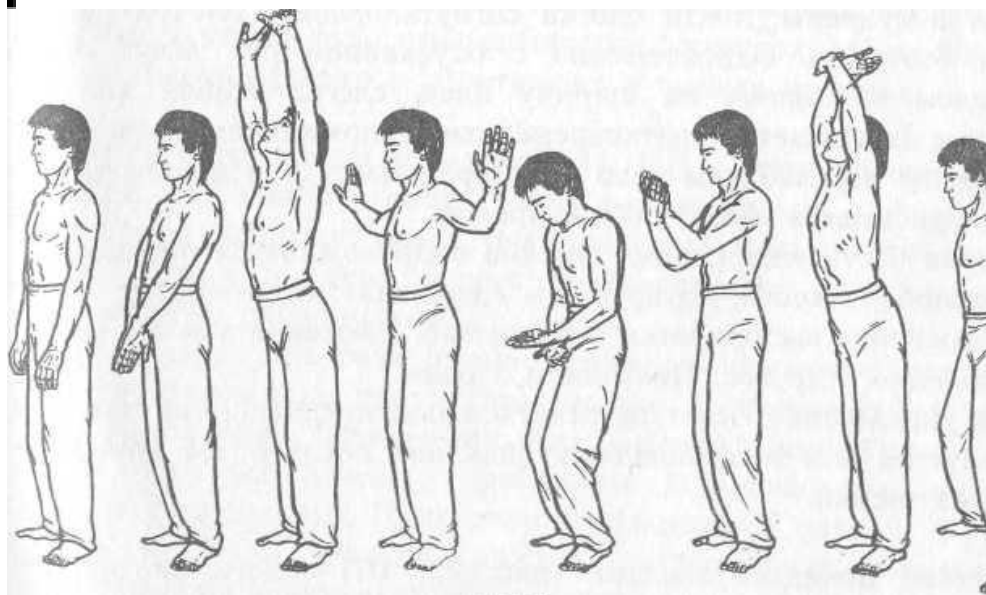
Занятия гимнастикой у-шу развивают силу, гибкость, координацию движений, имеют большое оздоровительно-профилактическое значение, оказывают положительное психофизическое воздействие и (что также немаловажно) доступны людям с различным уровнем физической подготовки. Освоение этих гимнастических комплексов и базовых движений помогает также приобрести навыки целенаправленного использования вашей силы при выполнении различной тяжелой работы (при поднятии, переносе и перекладывании тяжестей), развивает координацию движения и ловкость.

Интересно, что по результатам японских исследований, занятия у-шу способствуют повышению производительности труда на конвейерных линиях.

Эти упражнения можно использовать и в качестве производ-

12

ственной гимнастики для снятия усталости и придания бодрости при напряженном умственном и физическом труде, причем большинство из них не требуют дополнительного пространства и специальных условий.



ГИМНАСТИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС

Предлагаемый комплекс представляет собой законченную систему упражнений, проверенную многими поколениями. Все в нем глубоко увязано и, в первую очередь, состав и последовательность упражнений.

Используя весь набор упражнений, вы сможете не только размять в правильной последовательности все суставы, мышцы, сухожилия, но и «проработать» кровеносную и нервную системы, внутренние органы.

Конечно, если не хватает времени на выполнение всего комплекса, вы можете сократить количество упражнений, однако при этом несколько уменьшится эффективность занятия. При всех сокращениях желательно сохранить последовательность упражнений, чтобы не нарушался принцип постепенного нарастания нагрузки и исключались отрицательные явления. Ведь даже тренированный гимнаст, получивший при разминке сразу большие нагрузки, может получить травму!

Выполняя каждое упражнение, хорошо его продумывайте, мысленно представляйте, что делаете, концентрируя внимание на самом движении и на рекомендуемых участках тела — это важный элемент в освоении искусства управления «внутренней энергией». Чем более правильно и тщательно вы будете выполнять каждое упражнение, тем большего положительного эффекта достигнете.

При выполнении упражнений на растяжение сухожилий и мышц не допускайте сильных болевых ощущений, однако надо иметь в виду, что нарастанию гибкости сопутствуют умеренные тянущие ощущения. Также учтите, что эти упражнения ни в коей мере не являются имитацией боевого движения. (Они, естественно, являются также элементом подготовки тела к последующим занятиям — спортивным и военно-прикладным направлениям.) Поэтому выполняйте упражнения плавно, мягко, ни в коем случае! не резко! Иначе возможно травмирование сухожилий и мышц

14

Несколько советов по гигиене:

утром перед занятием обязательно выполните обычные утренние гигиенические процедуры (умойтесь, почистите зубы, освободите кишечник);

одежда должна быть свободной; при выполнении упражнений в перерывах на работе распустите ремень и галстук, расстегните ворот рубашки и снимите часы;

не делайте упражнений, когда чувствуете сильный голод, и не ранее, чем через 1,5—2 часа после еды.

Обычно по китайской традиции упражнения выполняют стоя лицом на север.

Запомните главное правило: **СОБЛЮДАЙТЕ ПОСТЕПЕННОСТЬ В НАГРУЗКЕ, ЗАНИМАЙТЕСЬ РЕГУЛЯРНО** (лучше понемногу, но

регулярно).

РИС. 1

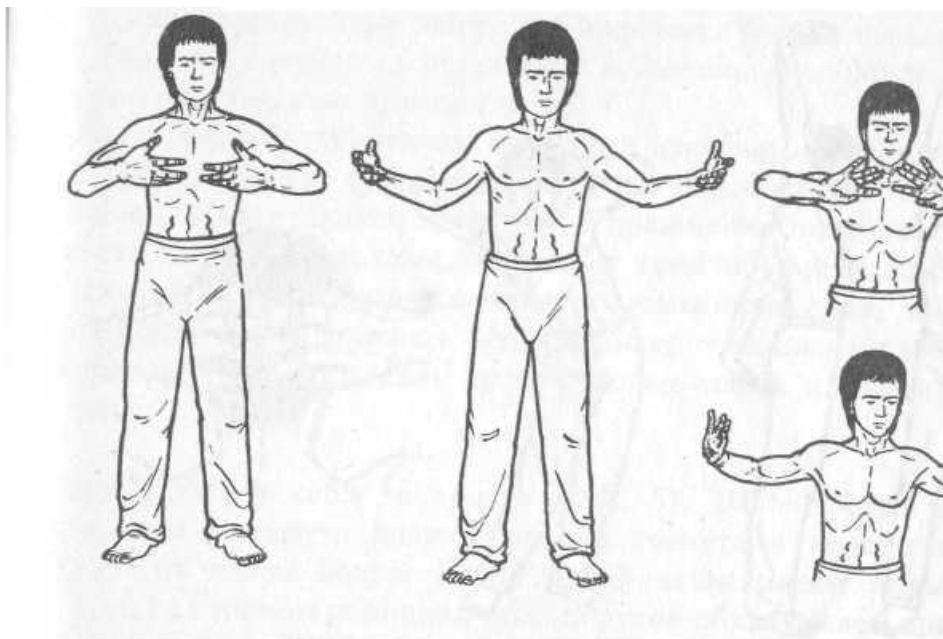
15

1. «Руки толкают небо» (рис. 1). Исходное положение (ИП) — ноги вместе, плечи слегка отведены назад, руки свободно опущены вдоль тела, ладони касаются бедер. Начинаем вдох нижней частью живота, при этом плечи, когда мы подаемся вперед, сдавливают верхнюю часть грудной клетки, препятствуя ее расширению, ягодицы поджимаются. Ладони поворачиваем наружу, внизу перед телом соединяем тыльной поверхностью. Руки медленно поднимаем вверх, освобождая грудную клетку, способствуя (при вдохе) заполнению средней и верхней частей легких. Одновременно с руками поднимаем вверх голову, глазами следим за кистями рук. При движении рук в крайнее верхнее положение важно ощутить мягкое



РИС. 2

потягивающее движение всего тела вверх, не лишенное определенного приятного ощущения, пятки от пола не отрывать.



При выполнении этой фазы упражнения происходит интенсивный массаж внутренней поверхностью плеча боковых участков грудной клетки, которые являются важными рефлексогенными зонами, связанными с функциями дыхания и кровообращения.

Медленно выдыхая воздух, слегка расслабляясь, опускаем руки через стороны вниз, сгибая в локтях, и максимально отжимая пальцы. Плечи, опускаясь, сдавливают грудную клетку, способствуя более полному выдоху, колени слегка подгибаются. Внизу руки скрещиваются (правая под левой), касаясь предплечьями, ладони повернуты кверху.

Поднимая руки вверх, делаем несколько более энергичный вдох, поворачиваем на уровне лица ладони наружу. При этом плечи массируют грудную клетку, как описано ранее. Одновременно поднимаем голову вверх, следим за кистями рук и выпрямляем колени. В конце движения пальцы отогнуты назад, нижняя часть левой ладони надавливает на тыльную сторону правой кисти в области лучезапястного сустава. Руки напряжены в ладонях и как бы «упираются в небо».

При этом происходит массаж в области нижней части предплечий и лучезапястных суставов, являющихся активными зонами, стимулирующими деятельность и функции центральной нервной системы.

С резким выдохом руки круговым движением опускаем вниз, разводя в стороны; локти слегка согнуть, ладони смотрят вниз,

пальцы отогнуты. Одновременно с опусканием рук левую ногу отставляем в сторону на ширину плеч, слегка сгибая колени. Движение завершается кратковременным напряжением рук и всего тела. Затем расслабляем тело и возвращаемся в исходное положение, приставляя левую ногу к правой.

Вторая часть упражнения должна сопровождаться ощущением сбрасывания тяжести, которую мы «держали» над головой.

Упражнение выполняется непрерывно, движения как бы «пере-, текут» одно в другое. Повторяем 3 раза.

Это упражнение будет встречаться неоднократно, так как он. используется для восстановления дыхания после более интенсивных упражнений.

2. «Птенец покидает гнездо» (рис. 2). ИП — ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях на уровне груди, предплечья гори

16

зонтальны, ладони обращены к телу и слегка повернуты вверх, пальцы расставлены (как будто держат чашу).

При вдохе разводим локти в стороны до предела, повторяя движение дважды с небольшим возвратом, затем возвращаемся в исходное положение. Максимально разворачиваем кисти ладонями наружу и на выходе, повторяем движения. Все упражнение выполняется на 4 счета. В локтях руки полностью не разгибаем. Повторяем упражнение 7 раз. В этом упражнении разминаются суставы рук, отрабатывается культура движения «рука-змея», используемого в спортивных и боевых приемах.

3. «Почешите плечом ухо» (рис. 3). ИП — ноги на ширине плеч, правая рука поднята вверх, кисть горизонтальна, пальцы как бы собраны в щепотку; левая рука опущена вниз, кисть

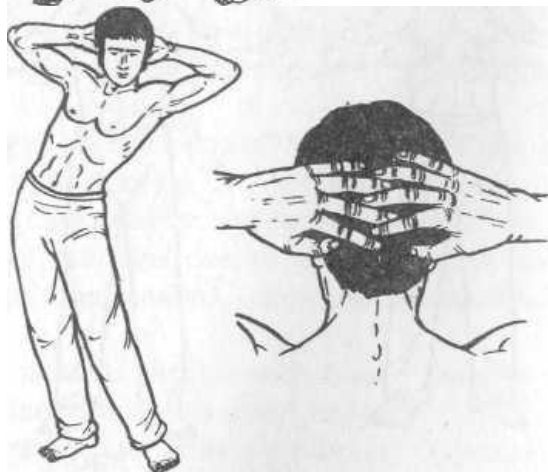
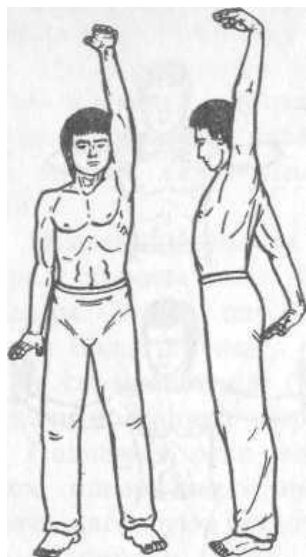


РИС. 3

РИС. 4

наклонен вперед, смотрим прямо перед собой.

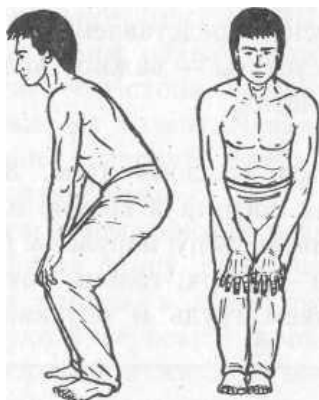
Выполняем круговые движения в коленях против часовой стрелки 7 раз, затем меняем направление вращения. Выполняйте упражнение с максимальной амплитудой.

Согласно представлениям народных врачей Востока, массаж и разминание коленных уставов способствует правильной циркуляции «внутренней энергии». Упражнение позволяет хорошо размять коленные суставы, оказывает тонизирующий эффект.

Для перехода к упражнениям в положении сидя, выполняем упражнение «руки толкают небо», однако в заключительной фазе скрещиваем ноги, поставив правую перед левой, и мягко садимся на

пол.

6. «Змея кусает себя за хвост» (рис. 6). ИП — сидим на полу, левая нога вытянута вперед, правая согнута в колене и лежит ступней на левом бедре.левой рукой захватываем пальцы правой ноги со стороны подошвы, правой рукой обхватываем щиколотку правой ноги так, чтобы большой палец лежал с внутренней сторо-



этом упражнении производится интенсивное сокращение мышц шейной области, что способствует нормализации тонуса сосудов головы, снятия усталости и раздражительности, устранению скованности в плечевом поясе.

4. «Змея в танце» (рис. 4). ИП — ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях и сложены на затылке, так, чтобы большие пальцы упираются в подзатылочные ямки (точка иглотерапии фэн-чи), остальные пальцы сцеплены. Голову держим прямо, локти максимально отведены назад.

Сохраняя фиксированное положение головы и ступней, выполните 7 круговых движений тазом против часовой стрелки.

Движение таза вперед соответствует вдоху, а назад — выдоху. Ноги в коленях не сгибать. Затем выполняем вращение по часовой стрелке. Стремиться делать упражнение с максимальной амплитудой. Это упражнение хорошо разминает мышцы поясницы, способствует увеличению подвижности поясничного отдела позвоночника, оказывает профилактический эффект при болях в пояснице и головных болях.

5. «Дракон в танце» (рис. 5). ИП — ноги сомкнуты и согнуты в коленях, кисти рук плотно обхватывают колени, корпус слегка

18

2*

рис. 5

РИС. 6

ны, а четыре других пальца прижимали с внешней стороны область наружной лодыжки. Держа рукой за пальцы, вращаем стопу против часовой стрелки в голеностопном суставе, причем одновременно разминаем пальцы ноги, описывая ими малый круг, затем — в другую сторону. Корпус держим прямо, дышим спокойно, естественно. (При последующей смене ног следим за тем, чтобы большой палец левой руки был прижат к внутренней лодыжке.)

Выполнение этого упражнения сопровождается массирующим воздействием на активные зоны на лодыжках и пальцах ног, связанные с деятельностью центральной нервной системы, органов зрения и слуха, желез внутренней секреции.

7. «Кольцо змеи» (рис. 7). ИП — левая нога вытянута вперед, правая — согнута в колене, подъем правой стопы лежит на левом бедре, подошва максимально повернута вверх.левой рукой при держиваем щиколотку правой ноги, а правой ладонью опираемся на правый коленный сустав. Мягким пружинным движением на выдохе прижимаем правое колено к полу. Повторяем упражнение 7 раз.

Упражнение способствует повышению подвижности в тазобедренном суставе. Согласно представлениям восточной народной медицины, подвижные суставы — важное условие сохранения молодости и основа долголетия.

8. «Дракон прикрывается крылом» (рис. 8). ИП — левая нога вытянута вперед, правая согнута в колене и приподнята. Обеими руками обхватываем правую стопу, наружное ребро стопы направлено вперед, пальцы ноги — вверх, голень почти параллельна полу.

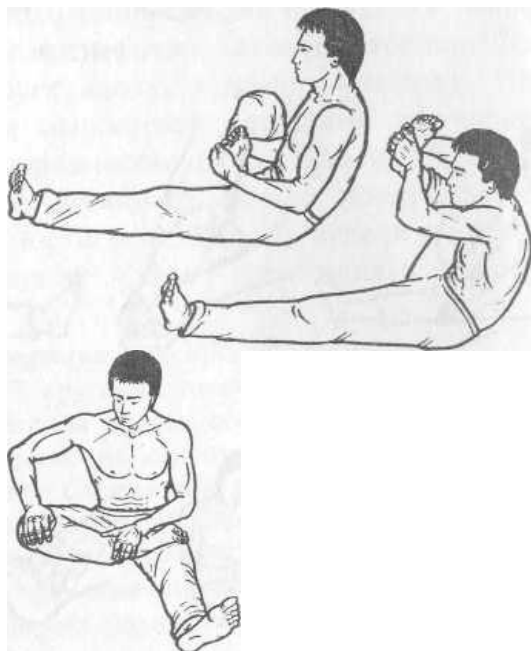


рис. 7

РИС. 8

На вдохе расправляем грудь и опускаем стопу к паху. На

20



РИС. 9

выдохе подтягиваем стопу ко лбу. Повторяем упражнение 7 раз. Следим за тем, чтобы спина была прямой, голову вперед к ноге не наклонять!

Действие этого упражнения совпадает с действием предыдущего и усиливает его эффект.

9. «Змея сворачивает кольцо» (рис. 9). ИП — как в упр. 8. Правой рукой с внутренней стороны обхватываем подошву правой ноги, ногу приподнимаем так, что стопа смотрит вперед, голень параллельна полу, рука лежит на колене. Левая рука, согнутая в локте, оттянута назад, ладонь повернута вверх и лежит у основания бедра, пальцы слегка разведены.

Делая выдох, оттягиваем правой рукой ногу назад, колено максимально отводится за спину, при этом поворачиваемся верхней частью туловища вправо, а левую руку перемещаем вперед и вправо, вращая предплечье вокруг продольной оси по часовой стрелке. В конце движения отжимаем пальцы назад, словно отталкиваем ладонью шар. При выполнении упражнения левая рука пересекает одноименное бедро по диагонали, все более прижимаясь к нему. На вдохе возвращаем руки и ногу в исходное положение.

Повторяем упражнение 7 раз. При его выполнении дополнительно к эффекту предыдущего упражнения прибавляется эффект разминания суставов позвоночника и тазобедренных суставов.

10. «Взмах хвостом змеи вбок» (рис. 10). ИП — левая нога вытянута вперед, правая — согнута в колене и приподнята. Правой рукой изнутри обхватываем правую пятку, левой рукой изнутри обхватываем левую ногу под коленом.

21

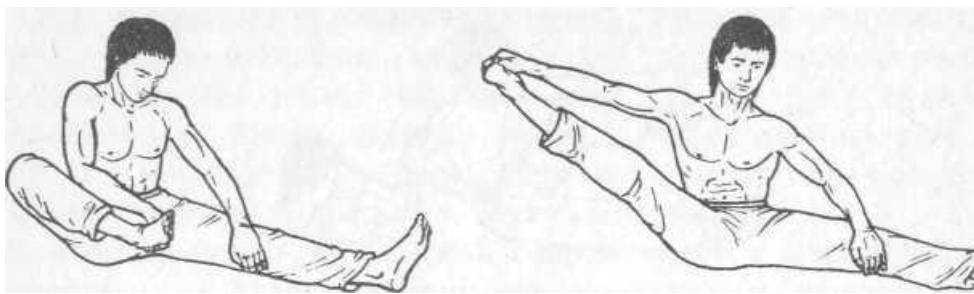




РИС. 10

На выдохе разгибаем в колене правую ногу и одновременно оттягиваем ее за пятку максимально вправо-вверх-назад. Пальцы ноги отжаты на себя. На вдохе нога возвращается в исходное положение пяткой к паху.

При выполнении упражнения следите за тем, чтобы нога в колене полностью распрямлялась, и представляйте себе, что напряжение концентрируется на пятке.

Эффект упражнения такой же как в упр. 7, 8, но добавляется воздействие на колено и голеностопный сустав.

11. «Змея играет хвостом» (рис. 11). ИП — левая нога вытянута вперед, правая согнута в колене и поднята стопой вперед, голень горизонтальна. Обеими руками обхватываем носок правой ноги, правое колено упирается в грудь. Распрямляем голеностопный сустав, отводя правый носок вперед и напрягаем стопу. Несколько

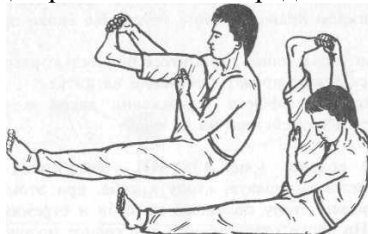


РИС. 12

уменьшая напряжение в суставе, подтягиваем носок на себя. Повторяем 5—7 раз.

В основе эффекта этого упражнения — разминание стопы и голеностопного сустава. Такое воздействие аналогично массажу ушных раковин и тонизирует нервную систему.

12. «Взмах хвостом змеи вверх» (рис. 12). ИП — левая нога вытянута вперед, правая — согнута в колене как в предыдущем упражнении. Правой рукой обхватываем сверху носок правой ноги, левая рука лежит на правом бедре под коленным сгибом.

На выдохе разгибаем правую ногу в колене вверх, притя-

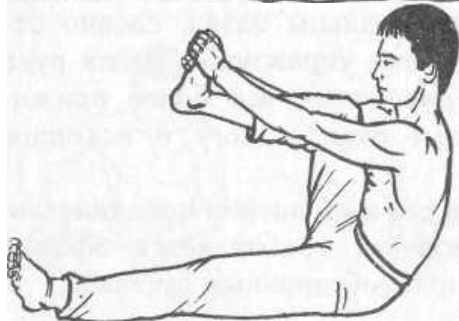
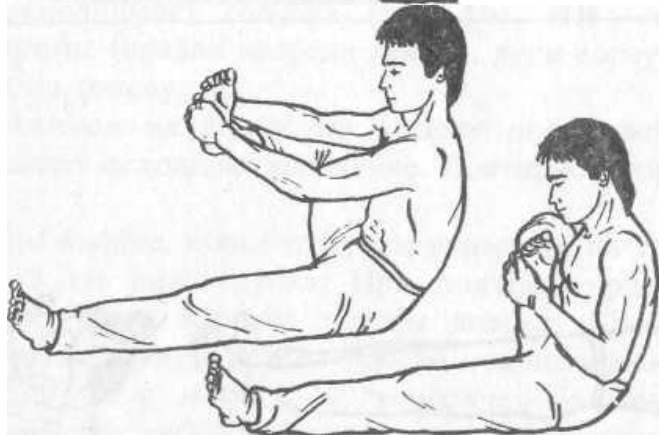
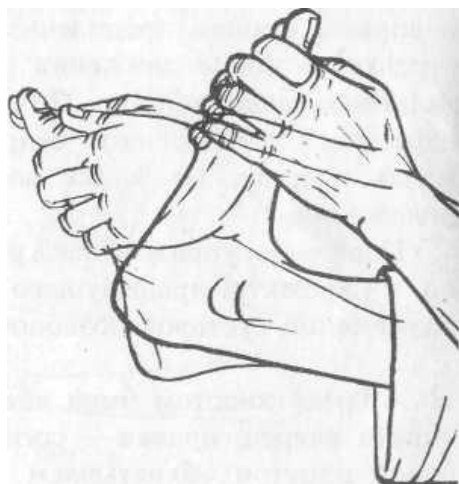


РИС. 11

РИС. 13

23

гивая носок к себе и отжимая пятку от себя. При этом левой рукой прижимаем правое бедро к груди. На вдохе правая голень опускается.





Выполняя упражнение, стремитесь полностью распрямить правую ногу и сконцентрировать внимание на пятке.

Положительный эффект упражнения такой же как в упр. 11, добавляется воздействие на колено.

13. «Сжатое кольцо» (рис. 13). ИП — аналогично упр. 8. На

выдохе подтягиваем правую стопу к себе, при этом максимально разворачиваем стопу подошвой на себя и стремимся прижать ее к груди. На вдохе отводим ногу в исходное положение.

При выполнении упражнения вертикальное положение правого бедра и горизонтальное положение голени сохраняются.

Эффект упражнения такой же как в упр. 12. Затем упражнения 6—13 повторяем с левой ногой.

14. «Поверженный дракон» (рис. 14). ИП — лежим на спине,

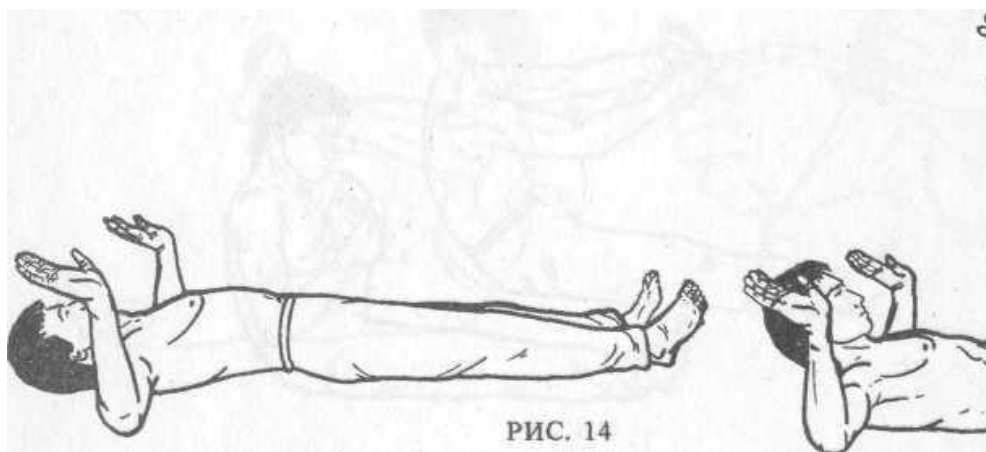
вытянув сомкнутые ноги, согнутые в локтях руки расставлены, плечи касаются пола, предплечья приподняты, пальцы рук свободно расставлены.

На выдохе поднимаем ноги на себя вверх, на вдохе — опускаем в исходное положение. Повторяем 7 раз.

При выполнении упражнения стремимся ноги в коленях не сгибать и таз от пола не отрывать.

24

Эффект упражнения связан с укреплением брюшного пресса и массирующим воздействием на печень и другие органы брюшной полости.



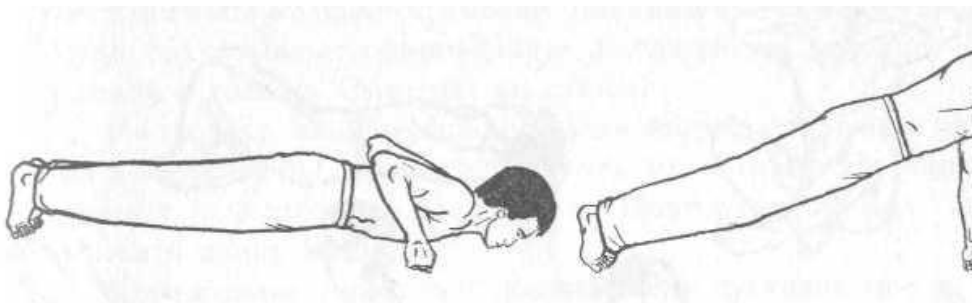


РИС. 15

Поворачиваясь влево лицом к полу, переходим к следующему упражнению.

15. «Руки толкают землю» (рис. 15). ИП — в упоре на вытянутых руках, руки на ширине плеч; кисти сжаты в кулаки и упираются в пол костяшками указательного и среднего пальцев; подушечки пальцев ног упираются в пол.

На выдохе сгибаем руки в локтях и касаемся грудью пола. На вдохе — отжимаемся от пола в исходное положение. Повторяем 10 — 15 раз.

При выполнении упражнения корпус должен быть прямым.

Упражнение носит силовой характер и развивает мышцы рук, груди и спины, укрепляет мышцу сердца.

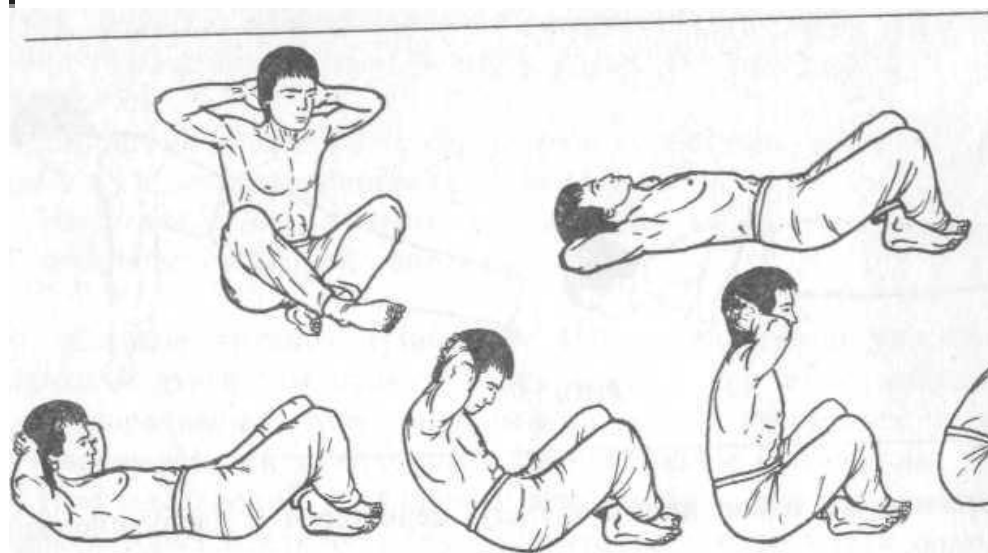
Переворачиваемся вправо и садимся на пол со скрещенными ногами, переходя к следующему упражнению.

16. «Дракон приподнимает голову» (рис. 16). ИП — сидим со скрещенными ногами (правая впереди левой), руки согнуты в локтях и заложены за голову.

На вдохе ложимся на спину, на выдохе поднимаемся. При этом ноги сохраняют исходное положение. Повторяем упражнение 7 раз.

Выполняя упражнение, концентрируем внимание на точке, расположенной на 3 см ниже пупка. При подъеме представляем, что всю верхнюю часть корпуса подаем вперед к этой точке; как-бы перекатываемся вперед, а не просто поднимаемся.

Это упражнение, как и упр. 14, укрепляет брюшной пресс и кроме того повышает гибкость позвоночника, подвижность диафрагмы, способствует уменьшению отложения жира на передней брюшной стенке.



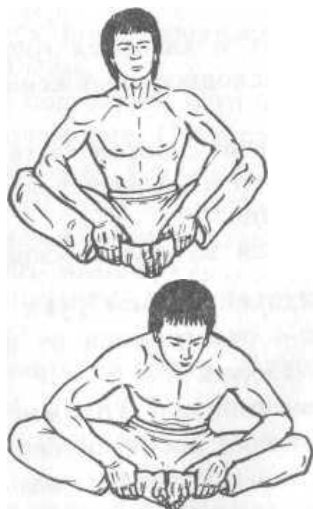


РИС. 16

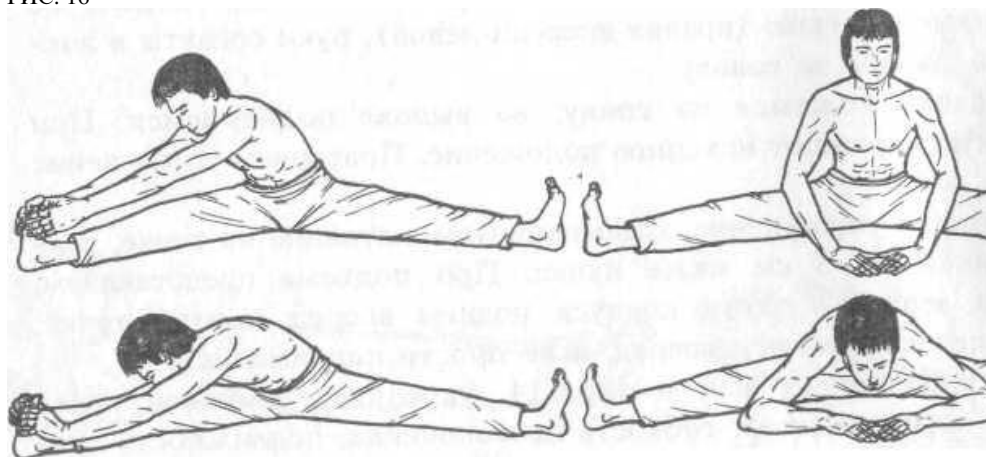


РИС. 17

РИС. 18

17. «Двойное кольцо змеи» (рис. 17). ИП — в положении сидя ноги согнуты в коленях, колени расставлены, стопы соприкасаются. Руки обхватывают одноименные лодыжки ног, предплечьями упираемся в голени. Смотрим на стопы.

На выдохе, наклоняясь корпусом вперед, отжимаем предплечьями голени вниз, стремясь прижать их к полу. На вдохе возвращаемся в исходное положение. Повторяем 7 раз. Старайтесь держать спину прямой.

Упражнение повышает подвижность суставов ног и позвоночника, способствует очищению легких.

18. «Тростник раскачивается на ветру» (рис. 18). ИП — сидим, максимально расставив в стороны вытянутые ноги, носки оттянуты на себя.

На выдохе на 4 счета наклоняемся верхней частью корпуса к правой ноге, затем на 4 счета — к левой ноге и на 4 счета — к полу между ног. Повторяем упражнение 2 раза.

При выполнении упражнения можно ухватиться руками за пальцы ног или стопу и тянуться грудью к ноге, выдвигая подбородок вперед, спину держать прямой.

Упражнение способствует развитию гибкости позвоночника, учит расслаблению мышц ног во время наклонов, повышает подвижность диафрагмы и эластичность легких.

19. «Сломанный ветром тростник» (рис. 19). ИП — аналогично

упр. 18, однако правая нога согнута в колене и касается по дошвой левого бедра с внутренней стороны.

На выдохе выполняем наклоны к левой ноге на 8 счетов. Затем меняем положение ног и выполняем наклоны к правой ноге.



Методические пояснения и эффект аналогичны предыдущему упражнению.



РИС. 19

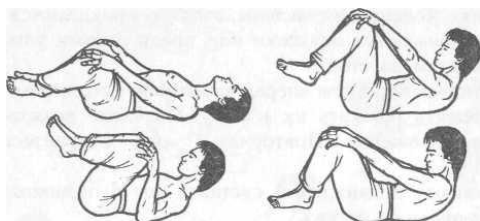


РИС. 20

20. «Удав заглатывает птицу» (рис. 20). ИП — лежим на спине, ноги согнуты в коленях и подтянуты к животу, колени слегка разведены в стороны; голова немного приподнята; кисти рук охватывают колени, пальцы слегка расставлены; мизинец и большой палец прижимаются к наружной и внутренней поверхностям коленного сустава.

Совершая коленями круговое движение, отводим их сначала в стороны, затем, подтягивая к плечам, делаем вдох, заполняя воздухом верхнюю часть грудной клетки, при этом прогибаем поясницу вверх, голова несколько отклоняется назад. Затем с выдохом сводим колени перед грудью и отжимаем от себя. В это время плечи и голова приподнимаются, а поясница прижимается к полу. Упражнение повторяется 7 раз, затем круговые движения коленями выполняются в другую сторону. Ритм дыхания остается постоянным.

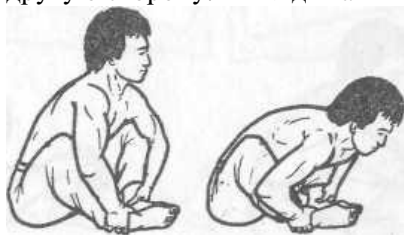


РИС. 21

Эффект этого упражнения складывается из трех составляющих: массажа органов брюшной полости, массажа области позвоночника,

тренировки дыхательных мышц с активацией дыхания верхней частью легких.

21. «Тигр прогибает спину» (рис. 21). Упираясь спереди пред плечьями в голени, наклоняемся вперед. При этом грудью и под бородком тянемся вперед и вниз, прогибаясь максимально вниз. Дышим спокойно. Все более расслабляясь, стремимся наклониться как можно ниже. Повторяем 4 раза.

Упражнение улучшает функционирование легких, кроме того, повышает гибкость и способствует отработке навыков расслабления мышц при движении, это необходимо для достижения успеха в «растяжке».

22. «Журавль оборачивается назад» (рис. 22). ИП — сидим, скрестив ноги, руки согнуты в локтях, ладони обращены вниз.

На выдохе поворачиваем верхнюю часть корпуса максимально влево и одновременно переносим влево руки. На вдохе возвращаемся в исходное положение. Так делаем 7 раз. Затем меняем положение и совершаем столько же поворотов вправо.

При выполнении упражнения следите за тем, чтобы спина была прямой.

Упражнение улучшает подвижность суставов позвоночника, способствует профилактике поясничных болей, благоприятно влияет на кровообращение в печени и в области малого таза. Прямой, стройный позвоночник — важное условие поддержания здоровья и долголетия.

23. «Тигр потягивает лапы» (рис. 23). ИП — лежим на спине, ноги вытянуты. Правую ногу поднимаем вверх, а правой рукой обхватываем пальцы этой ноги; левой рукой упираемся в правое бедро, расправляя правую ногу.

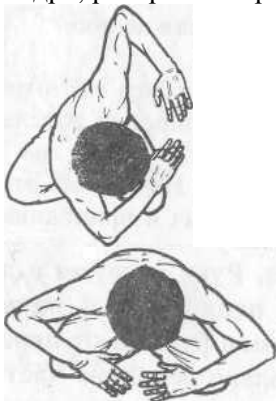


РИС. 22

Совершая покачивающие движения ногой, постоянно

притягиваем ее себе. При этом правой рукой отводим правую ногу вправо



28

29

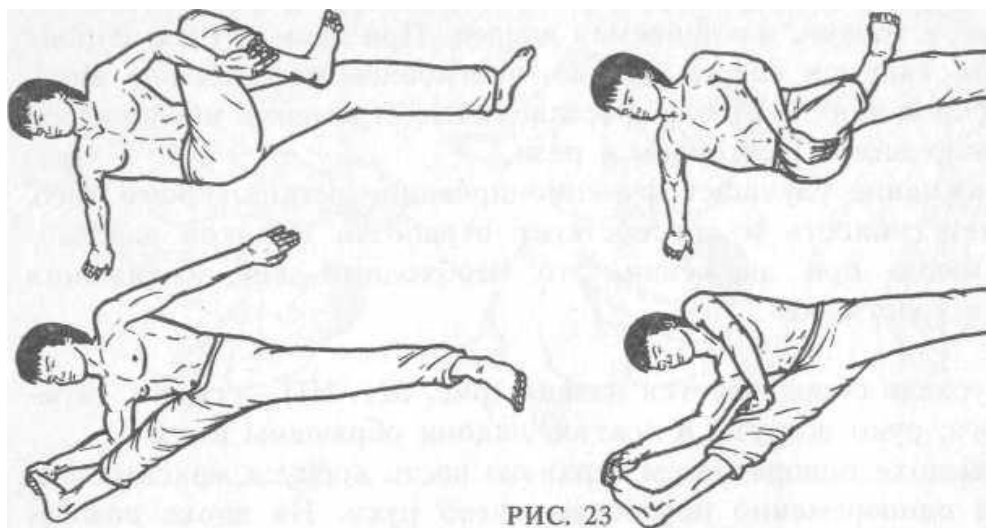


РИС. 23

|

и опять максимально подтягиваем ее стопу к голове. После этого сгибаем правую ногу в колене и, слегка поворачиваясь корпусом влево, стараемся коснуться правым коленом пола слева от себя. Желательно при этом колено максимально подтянуть к левой подмышке. В этой последней фазе упражнения помогайте левой рукой прижимать правое бедро к полу, а правую руку вытяните вправо; стремитесь, чтобы лопатки не отрывались от пола.

Выполняя упражнение в первых двух фазах, следите за тем, чтобы права нога не была согнута в колене, а левая была выпрямлена, спина полностью прижата к полу. Задача — максимально приблизить ногу к груди.

Затем выполняем это упражнение с другой ногой. Упражнение способствует повышению подвижности суставов ног. Согласно представлениям восточной медицины, оно отдалает старость. «Ноги стареют раньше человека», — говорили в старину.

Перекатываемся влево на живот и приступаем к следующему упражнению.

24. Тигр потягивает спину» (рис. 24). ИП — лежим на животе, полностью расслаблены. Руки согнуты в локтях, ладони по бокам груди лежат на полу, подушечками пальцев ног касаемся пола. На выдохе отжимаемся руками от пола, прогибаясь в пояснице вниз и приподнимая только верхнюю часть корпуса, голову отклоняем назад. На вдохе возвращаемся в исходное положение. Повторяем упражнение 7 раз. При его выполнении концентрируем внимание на шейной части позвоночника и на области между лопатками.

30

Упражнение оказывает значительное действие на позвоночник, повышает его гибкость, способствует избавлению от сутулости. Переворачиваемся влево и садимся, скрестив ноги.

25. «Тигр играет своим хвостом» (рис. 25). ИП — сидим со скрещенными ногами (правая перед левой). Правой рукой приподнимаем за лодыжку правую ногу, левую руку накладываем поверх пальцев правой ноги. Ахиллесовым сухожилием правая нога прижата к левой голени.

Прижимая левой рукой правую стопу к левой колени, одновременно производим покачивающее движение стопы в голеностопном суставе вверх-вниз. Выполняем 5 раз.

Затем меняем положение ног и, соответственно, рук.

Упражнение хорошо разминает голеностопный сустав, способствует профилактике и лечению плоскостопия, снимает усталость ног.

Поддаем тело вперед и садимся на колени для выполнения следующего упражнения.

26. «Отдыхающий дракон» (рис. 26). ИП — сидим на коленях, голени и подъемы стоп касаются пола, ягодицы касаются пяток.

Опираясь руками о пол, медленно отклоняем тело назад и ложимся спиной на пол. В этом положении необходимо максимально расслабиться. Дышим спокойно. Затем возвращаемся в исходное положение. Для облегчения подъема целесообразно на первых порах верхнюю часть корпуса немного повернуть в любую сторону и опереться рукой о пол.

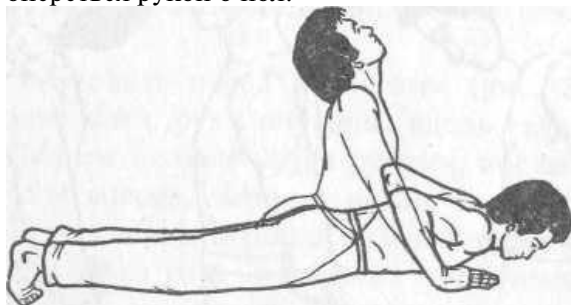


РИС. 24

Упражнение не только хорошо повышает подвижность суставов,



РИС7 25



РИС. 27

но и способствует освоению расслабления мышц ног и поясницы, поскольку, только раскрепостившись, можно выполнить его правильно и до конца.

В упражнении данной части комплекса акцент делается на тренировку гибкости (в основном позвоночника) и овладение техникой расслабления. Важная роль гибкости и расслабления («нежное» и «слабое») часто подчеркивается в высказываниях древних ученых Востока.

Гибкость высоко оценивалась восточной медициной: «Человек при рождении — нежен и слаб, а при смерти — крепок и тверд. Крепкое и твердое — это то, что погибает».

Такие регулярные занятия способствуют профилактике преждевременного старения организма, повышают его работоспособность.

27. «Голова гуся» (рис. 27). ИП — стоим, ноги на ширине плеч, руки сложены за спиной, голова прямо. Упражнение состоит из 4 частей.

Описываем круговое движение головой влево, затем — вправо, Дыхание произвольное.

На выдохе наклоняем голову вправо, на вдохе возвращаемся обратно. Затем повторяем цикл влево.

На выдохе делаем резкий наклон головой вперед, на вдохе возвращаемся в исходное положение. Повторяем 4 раза. Затем аналогично отклоняем голову назад. Зубы при этом стиснуты, на выдохе растягиваем углы рта и издаем резкий шипящий звук.

На выдохе подаем голову вперед, не наклоняя, выдвигая вперед подбородок — движение напоминает движение головы гуся. Сквозь стиснутые зубы издаем длинный шипящий звук. Повторяем 4 раза.

Упражнение активизирует кровообращение в сосудах шеи и головы и способствует профилактике шейного остеохондроза.

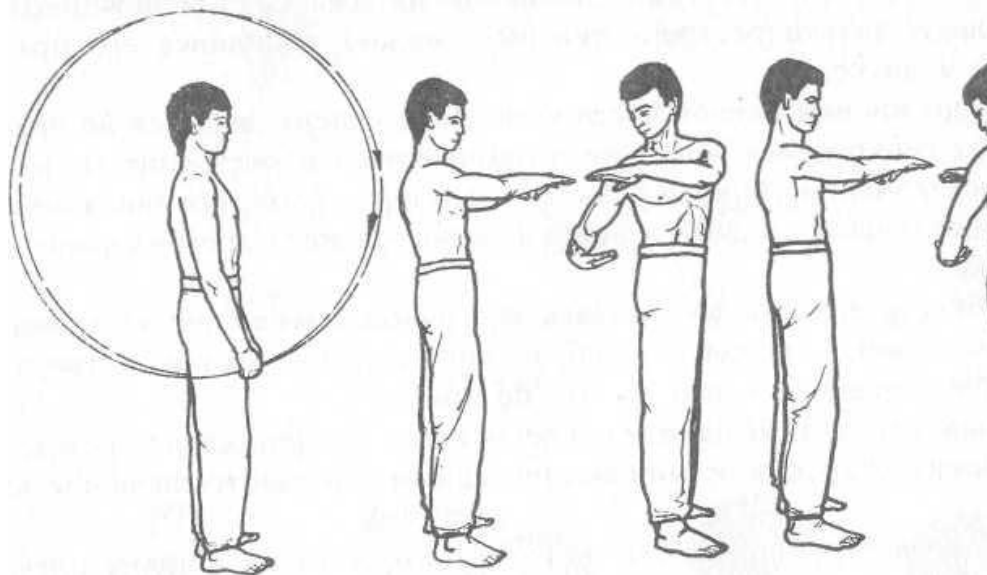
28. «Журавль перед разбегом» (рис. 28). ИП — стоим, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль тела, кулаки сжаты.

Делаем полные круги руками, постепенно увеличивая скорость, сначала вперед, затем — назад. Руки в локтях не сгибаем.

Упражнение хорошо развивает плечевые суставы, увеличивает подвижность рук. В древних восточных медицинских трактатах считалось, что руки являются «господами силы» лишь тогда, когда они подвижны в суставах. В этом случае они «способны опрокинуть гору и взболтать океан».

32

33



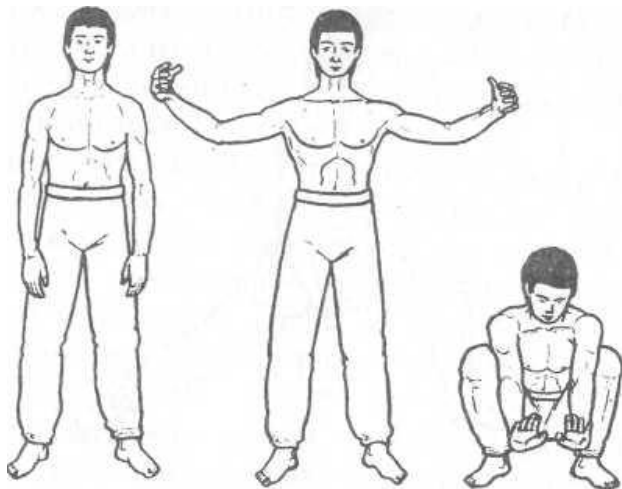


РИС. 28

РИС. 29

РИС. 30

29. «Перебрасывание груза» (рис. 29). ИП — стоим, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях и подняты к груди, ладони повернуты вниз, предплечья горизонтальны.

На выдохе максимально поворачиваем верхнюю часть корпуса вправо, бедра неподвижны. Одновременно кисть и предплечье правой руки поворачиваем наружу, так что в конце движения ладонь

направлена вверх. Руки как бы держат мяч.

Аналогично, при повороте влево правая рука поворачивается ладонью вниз, а левая — ладонью вверх. Повторяем упражнение 7 раз.

Упражнение увеличивает подвижность отделов позвоночника, активизирует работу дыхательных мышц.

30. «Журавль перед взлетом» (рис. 30). ИП — стоим, ноги на ширине плеч, руки свободно опущены.

На вдохе разводим руки в стороны, слегка согнув в локтях, кисти согнуты внутрь, ладони повернуты друг к другу, пальцы расставлены.

На выдохе приседаем на полной стопе и одновременно опускаем руки вперед и вниз, при этом кисти отогнуты назад, ладони раскрыты вперед, пальцы направлены вверх.

На вдохе встаем и одновременно разводим в стороны руки, как описано выше.

Повторяем упражнение 7 раз.

34

При выполнении упражнения концентрируем внимание на дыхании, представляя, что в груди как бы чередуются расширение и сжатие шара. При вставании стремимся представить, что поднимаем себя кистями, концентрируя внимание на тыльной стороне кистей.

31. «Дракон оборачивается назад» (рис. 31). ИП — стоим, правая нога согнута в колене, левая выпрямлена и отставлена назад. Примерно 60% веса тела приходится на переднюю ногу. Правая рука поднята над головой, ладонь повернута вверх. Левая рука опущена вниз, кисть отогнута, ладонь повернута вниз, пальцы направлены вперед.

Расслабляясь, на два счета приседаем на выдохе вниз, руки отводим назад, затем также на выдохе распрямляя правую ногу и сгибая в колене левую, поворачиваемся на 180° влево. При этом положение рук не меняется.

На два счета приседаем вниз, руки отводим назад, затем поворачиваем на 180° вправо, возвращаемся в исходное положение. Повторяем 7 раз.

При поворотах старайтесь не приподниматься вверх и выполнять поворот за счет движения бедер. Следите за тем, чтобы отставленная назад нога подошвой полностью касалась пола.

Упражнение напоминает хорошо известный любителям спорта глубокий выпад и служит той же цели — развитию подвижности суставов ног. ~



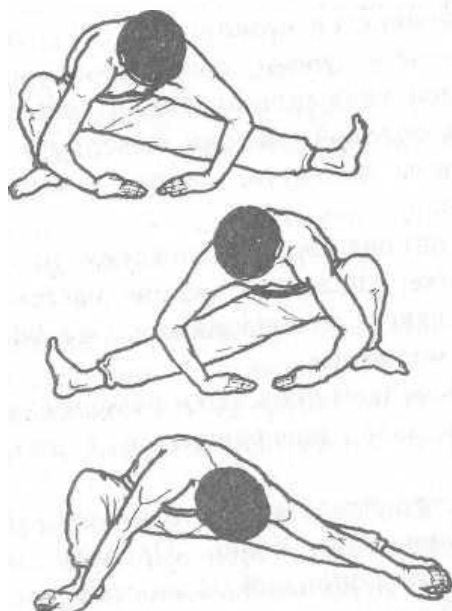


РИС. 31

РИС. 32

32. «Журавль тянется к ноге» (рис. 32). ИП — стоим, ноги шире плеч, ступени параллельны. Полностью садимся на правую ногу, левая выпрямлена, пальцы направлены вверх. Правым плечом изнутри упираемся в колено. Для сохранения равновесия можно руками опираться об пол.

Переносим вес тела на левую ногу, правую распрямляем и разворачиваем носком вверх. Повторяем упражнение 4 раза.

Затем выполняем то же упражнение, не отрывая стопы распрямленной ноги от пола. Супни ног должны быть параллельны, руками прижимаем подъемы стопы к полу. Повторяем 4 раза.

Эта поза напоминает цаплю, прижимающую лапкой рыбу и достающую ее клювом.

При переносе веса тела с ноги на ногу старайтесь не подниматься вверх, а выполнять упражнение в максимально низком положении. Стопу, ноги, на которой сидим, не отрывайте от пола.

Эффект этого упражнения аналогичен эффекту предыдущего.

33. «Соединитесь с землей» (рис. 33). ИП — стоим, правая нога согнута в колене и выставлена вперед, левая — выпрямлена и отставлена назад. Корпус держим прямо.

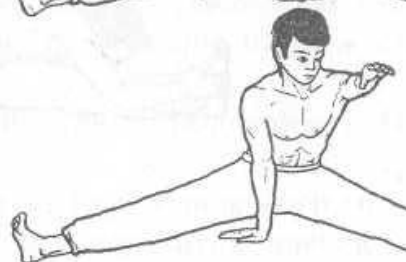
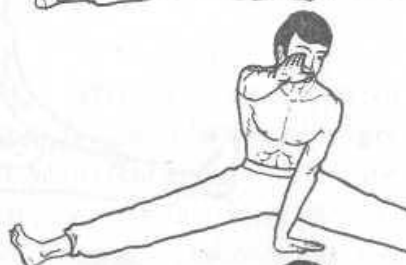
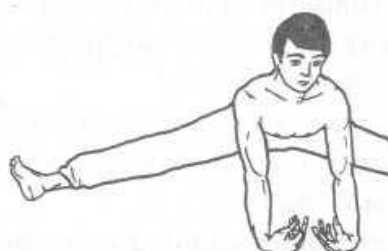
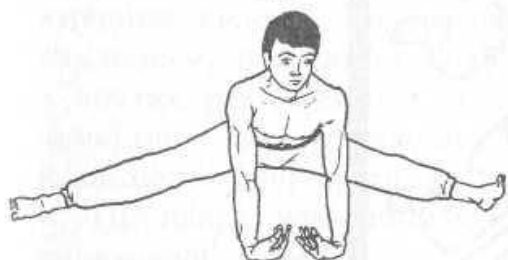
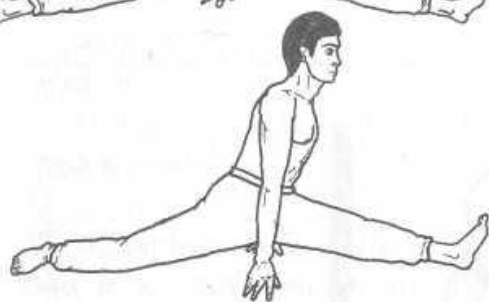
Отставляем назад левую ногу скользящим движением, одновременно распрямляем правую и садимся в «шпагат». Для подстраховки опираемся сбоку руками об пол. Стремимся максимально расслабить ноги и, постепенно раздвигая их, садимся ниже и ниже. Дыхание произвольное.

Затем поворачиваемся на 90° влево и переходим на фронтальный «шпагат», упираемся кулаками в пол на ширине плеч. Сгибая руки в локтях, ложимся на пол и стремимся коснуться пахом и грудью пола. Распрямляя руки, подаем таз назад. Повторяем упражнение 4 раза.

Переносим руки между ног и упираемся пальцами в пол сзади проекции центра тяжести. Освобождаем правую руку и вытягиваем ее вперед, затем меняем руки. Впоследствии, укрепив руки, опираемся об пол меньшим количеством пальцев.

Поворачиваемся на 90° вправо и в «поперечный шпагат», наклоняясь вперед, упираемся в пол тыльной стороной кистей (пальцы направлены вверх). Сгибая руки в локтях, прижимаемся к полу; распрямляя руки, подаем таз назад. Повторяем 4 раза.

Переносим руки между ног и упираемся ладонями в пол сзади проекции центра тяжести, Лучезапястные суставы касаются друг друга, пальцы направлены вдоль ног. Освобождаем правую руку и вытягиваем ее вперед. Меняем положение рук.



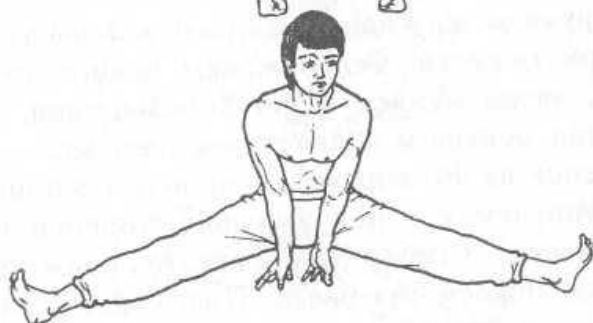
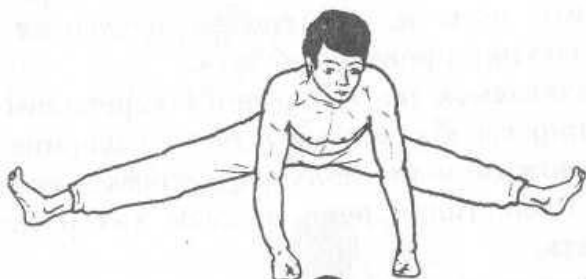
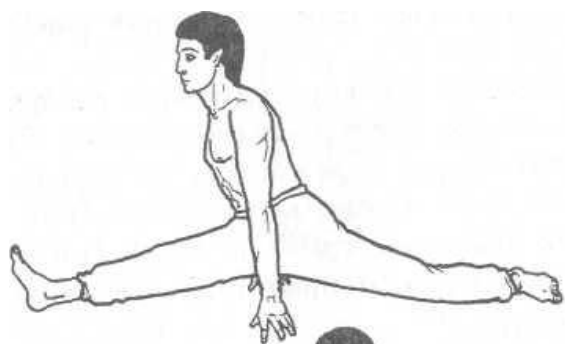


РИС. 33-1

РИС. 33-2

Это достаточно сложное упражнение, эффект которого аналогичен эффекту упражнений 31 и 32.

Подвижность суставов ног обеспечивает легкость движений. Она высоко ценилась врачами древнего Востока. В медицинском трактате «Хуанди Нэй цзин» сказано: «Если человек быстро и легко движется, то энергия в нем движется плавно». Если суставы человека малоподвижны, то его энергия «груба», и необходимо

39

лечение, чтобы устранить блокирования в меридианах и освободить поток энергии».



Поворачиваемся на 90° вправо и переходим к следующему упражнению.

34. «Потягивание дракона» (рис. 34). ИП — сидим на полу, правая нога вытянута вперед, левая согнута в колене, колено направлено влево и касается пола.

На выдохе наклоняемся вперед и тянемся грудью к правой ноге. Помогая себе руками, держимся на стопу или за голень. Повторяем 4 раза.

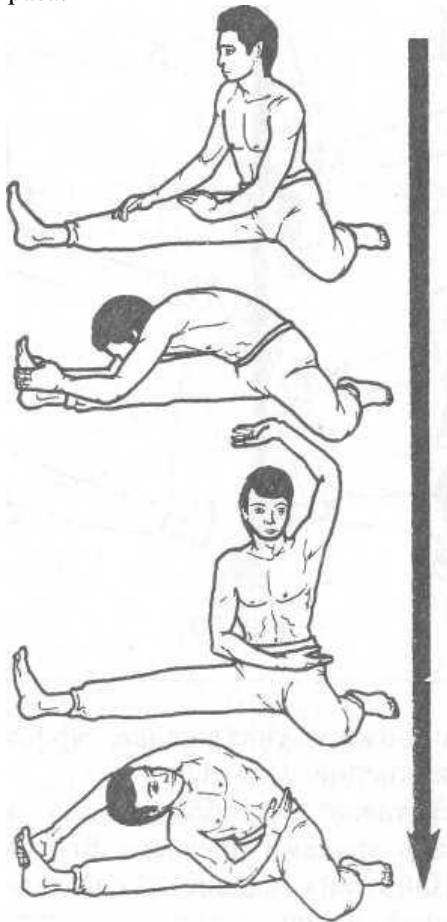


РИС. 34

Затем поворачиваемся правым плечом вперед и, вытягивая левую руку над головой, наклоняемся правым боком к правой ноге. Повторяем 4 раза.



РИС. 35

Перекатываясь на ягодицах, поворачиваемся на 180° влево и меняем положение ног. Выполняем упражнение, наклоняясь к левой ноге.

Упражнение повышает подвижность суставов ног и позвоночника.

Поворачиваемся на 180° вправо и переходим к следующему упражнению.

35. «Свернулись в клубок» (рис. 35). ИП — сидим, скрестив согнутые в коленях ноги, правая сверху, ладонями обхватили одноименные колени. На выдохе перекатываемся на спину, голову наклоняем, прижимая подбородок к груди. При этом согнутые в локтях руки держим перед грудью и немного справа, как бы прикрывая голову, ладони раскрыты, большие пальцы отставлены и касаются друг друга.

На вдохе возвращаемся в исходное положение. Повторяем упражнение 7 раз.

При перекатах назад следите за тем, чтобы ноги не отставали от движения тела, и наоборот, при перекатах вперед — тело не отставало от ног. Спина должна быть максимально выгнута.

При выполнении упражнения в момент перекачивания стимулируются важные рефлексогенные зоны и точки спины и поясницы, оказывающие тонизирующее влияние на деятельность центральной нервной системы. Тренируется вестибулярный аппарат.

При последнем качании делаем кувырок назад через левое плечо и встаем на колени, переходя к следующему упражнению.

36. «Удав меняет кожу» (рис. 36). ИП — стоим на коленях, колени максимально расставлены в стороны, ладонями вытянутых рук на ширине плеч упираемся в пол, туловище параллельно полу, ступни вместе, пятки смотрят вверх, большие пальцы ног

40

41

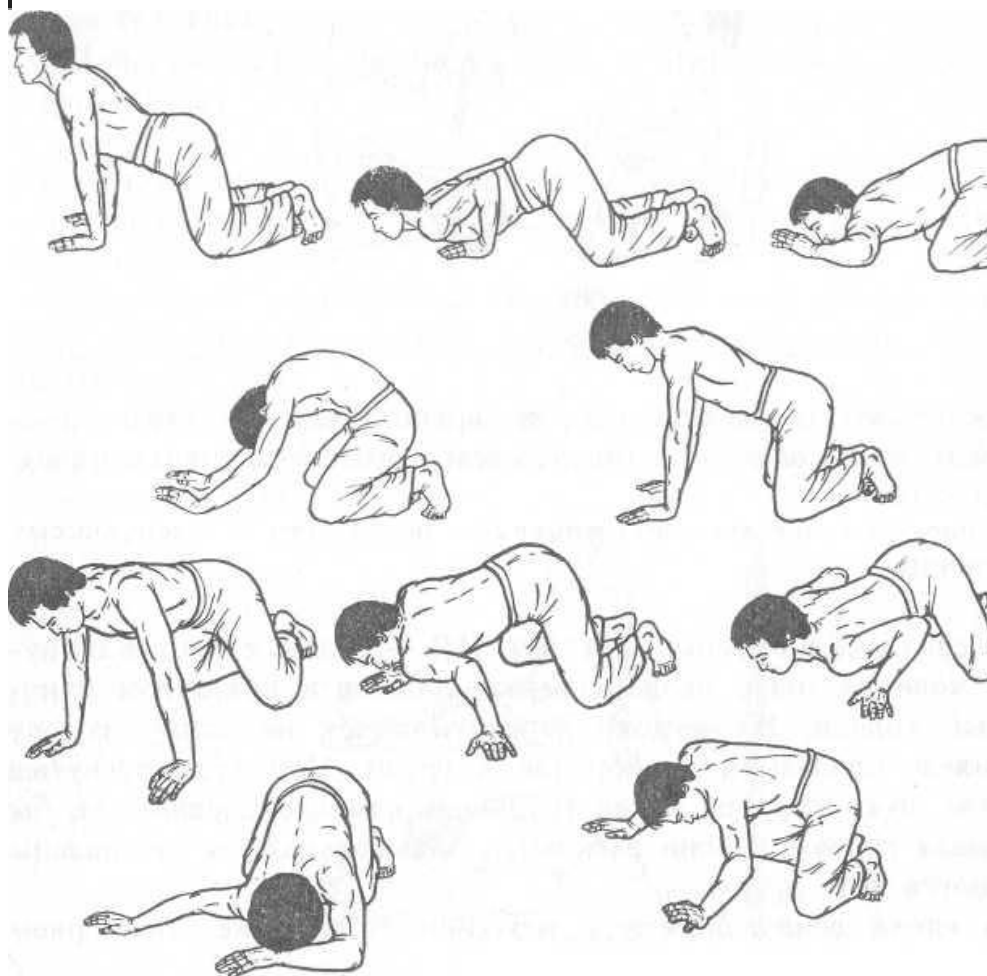


РИС. 36-2

РИС. 36-1

жения в вертикальной плоскости вперед-вниз и назад-вверх.

Затем упражнение выполняется также с круговыми движениями в горизонтальной плоскости. При этом руки необходимо расставить шире плеч. Движения производятся следующим образом: на выдохе отклоняем тело назад, максимально сгибая колени и отжимаясь от

пола руками, затем подаем тело вправо, сгибая в локте правую руку, отжимаясь от полка левой рукой и опускаясь на правое плечо. Продолжая движение вперед и влево, делаем вдох, распрямляя правую руку и сгибая в локте левую. Завершая движение влево, начинаем подавать тело назад, при этом делаем выдох. Выполняя это упражнение стремимся удерживать грудь ближе к полу, представляем, что напряжение от упора руки в пол передается по диагонали в противоположную часть живота.

Упражнение выполняется аналогичным образом в другую сторону.

Данное упражнение является прекрасным средством для разминки всех крупных суставов тела.

37. «Рука — змея» (рис. 37). ИП — аналогично упр. 36. На выдохе, наклоняясь вперед, сгибаем руки в локтях и подаем правое плечо вперед, а левое — назад. Одновременно разворачиваем правую руку локтем вперед, пальцами на себя.

Подаем левое плечо вперед, правое — назад, разворачивая левый локоть вперед, а кисть пальцами на себя, правый локоть — к себе, кисть — пальцами вперед.

Повторяем упражнение 7 раз.

Упражнение хорошо развивает суставы и мышцы рук, кроме того, оно является базовым упражнением, необходимым для освоения более сложных «змеиных движений».



подушечками упираются в пол, лицо обращено вниз. Делаем вдох, одновременно приподнимаем голову и прогибаемся в пояснице, тело при этом подается грудью вперед. Затем на выдохе сгибаем руки в локтях, наклоняясь вперед и вниз. Продолжаем это движение, а затем касаясь грудью поверхности пола, отводим корпус назад, постоянно удерживая верхнюю часть тела ближе к полу. В конце движения пальцы рук отжимаются вверх, предплечья касаются пола, ноги в коленях максимально сгибаются, руки в локтях несколько распрямляются. На вдохе, разгибая ноги в коленях и распрямляя руки, приподнимаем корпус вперед-вверх, прогибаем поясницу и чуть опускаем голову. При выполнении этого упражнения грудь совершает плавные круговые дви-





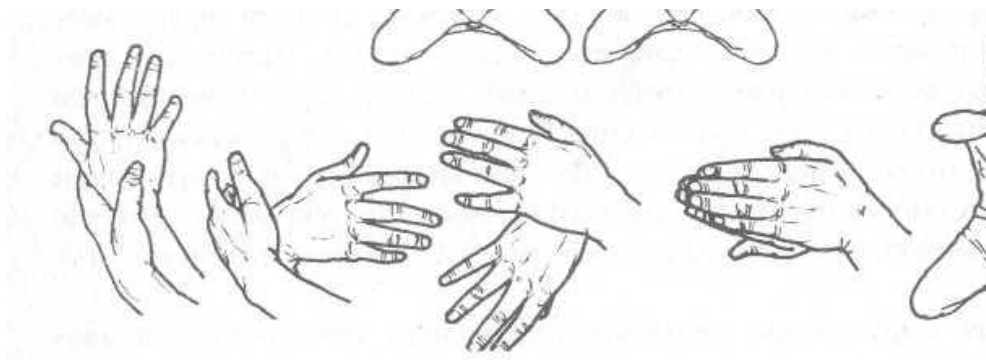


РИС. 38

38. Сорвите плод с дерева» (рис. 38). ИП — стоим на коленях, колени слегка расставлены, ягодицами касаемся пяток, подъемами стоп касаемся пола. Корпус держим прямо. Руки согнуты в локтях. Правое предплечье вертикально, раскрытая ладонь обращена к лицу. Левая ладонь снаружи обхватывает правое запястье, большой палец надавливает на костяшку правого мизинца.

На выдохе, сгибая правую руку в лучезапястном суставе и разворачивая кисть вокруг вертикальной оси вправо, опускаем руки и прижимаем их к животу чуть ниже пупка.

На вдохе поднимаем руки на уровень головы, распрямляя кисть в исходное положение. Повторяем 4 раза.

Разворачивая внутрь правую кисть под левой, накладываем левую ладонь на тыльную сторону правой кисти. Пальцы рук направлены вперед. Правое плечо и предплечье горизонтальны.

На выдохе притягиваем кисть рук к груди и правому плечу. Затем, не отрывая кистей друг от друга, меняем положение рук и повторяем упражнение, притягивая кисти к животу, груди и левому плечу.

В первой части упражнения, одновременно с разминанием лучезапястного сустава, массируется точка «чжун-чжу», что способствует профилактике болей ревматического характера. Разработка лучезапястных суставов стимулирует работу сердца.

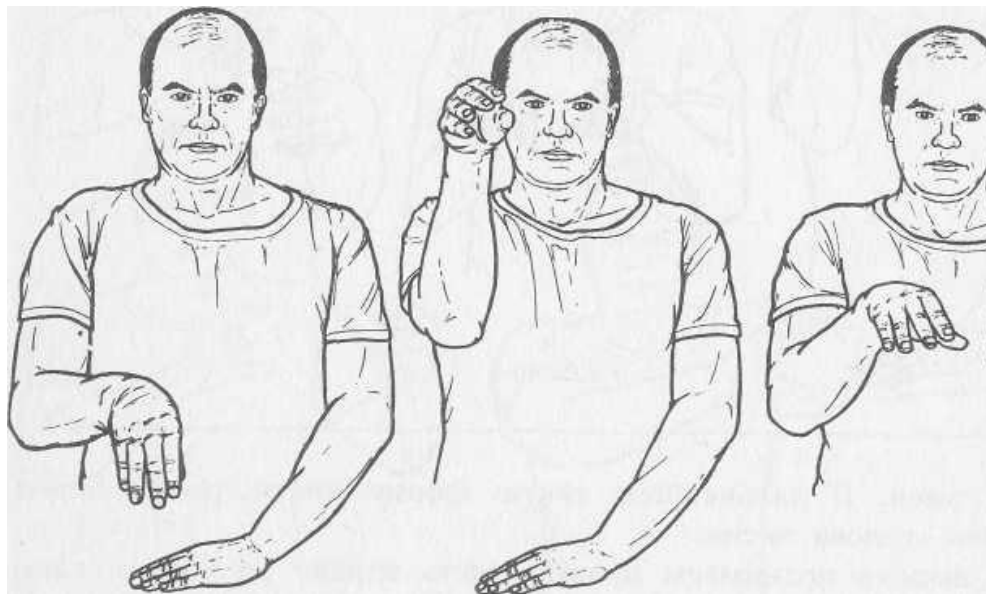


РИС. 39

39. «Журавль расправляет крылья» (рис. 39). ИП — стоим, ноги вместе, руки свободно опущены вниз. Делая вдох животом, подаем таз вперед, при этом приподнимаем правую ногу, сгибая ее в колене, бедро параллельно полу, верхняя часть туловища отклоняется назад. Одновременно руки поднимаются вперед и в стороны на уровень плеч, кисти расслаблены, пальцы слегка разведены, локти чуть согнуты. По мере движения рук ладони разворачиваются внутрь, пальцы смотрят друг на друга, кисти максимально согнуты в лучезапястных суставах. Вдох ограничивается средней частью легких, не приводя к заполнению воздухом их верхних отделов. Выдыхая, медленно возвращаемся в исходное положение.

При выполнении упражнения происходит массаж внутренних органов брюшной полости, укрепление дыхательных мышц, активизируется обмен в средних и нижних отделах легких.

Комплекс заканчивается упражнением «Руки толкают небо». Повторим 3 раза.



БАЗОВЫЕ ДВИЖЕНИЯ ПО ШКОЛЕ У-ШУ «ЦАЙ» *φ*

В европейских спортивных единоборствах и гимнастике спортсмены постигают мастерство, осваивая и оттачивая определенный набор приемов. В отличие от них мастерство в у-шу в значительной мере заключено в высокой культуре движения.

Дело в том, что в у-шу движение — не просто целесообразное перемещение тела и конечностей в пространстве с концентрацией физической силы в определенные моменты времени. Помимо всего этого, исключительная пластичность движений в у-шу позволяет включать в физическое усилие практически все тело, использовать максимальное количество мышц, а главное, увеличить эти усилия за счет концентрации «внутренней энергии» с помощью регуляции дыхания и психотренинга.

Поэтому форма движения в у-шу имеет более глубокое значение. И так как она связана органически с пластикой определенных животных движений, присущие этим животным, составляют комплекс канонических движений школы у-шу (назовем их в дальнейшем базовыми движениями). Причем одни и те же базовые

движения используются как в оздоровительном, так и спортивном, а также военно-прикладном направлениях у-шу.

В духе древних китайских философских традиций комплексы базовых движений построены на общих универсальных принципах: «два рождает одно», «зеркальное отражение», «противоположность», «наложение», «непрерывность» и «единство в многообразии».

Кратко поясним их: два движения, объединяясь, образуют третье; ряд движений выполняется симметрично, как бы в зеркальном отображении; движению в одном направлении обязательно соответствует движение в противоположном или перпендикулярном направлении; в последующем движении используется предыдущее плюс некоторые добавления; конец одного движения служит началом следующего; для всех движений характерны общие черты.

Базовые движения, основанные на этих принципах, вобравших

46

в себя мудрость тысячелетий, обладают универсальностью и высокой варианностью: спортсмену безразлично, против какого приема или оружия нужно защищаться (или атаковать). При этом, если «не сработает» одно базовое движение, непрерывно следует другое и т. д.

«В «арсенале» школы «Цай» насчитывается по 12 базовых движений для рук и бедер, а также 6 — для ног. Все они делятся на группы по три движения в каждой.

На начальном этапе обучения в соответствии с традициями школы мы познакомим вас с двумя группами базовых движений рук и бедер и одной группой базовых движений ног.

I. Базовые движения рук («рука-змея»)

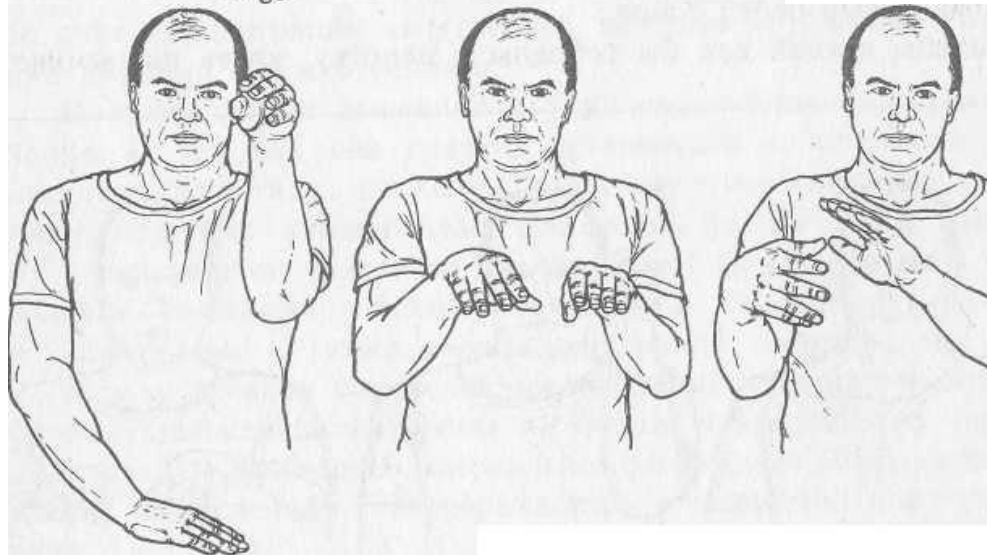
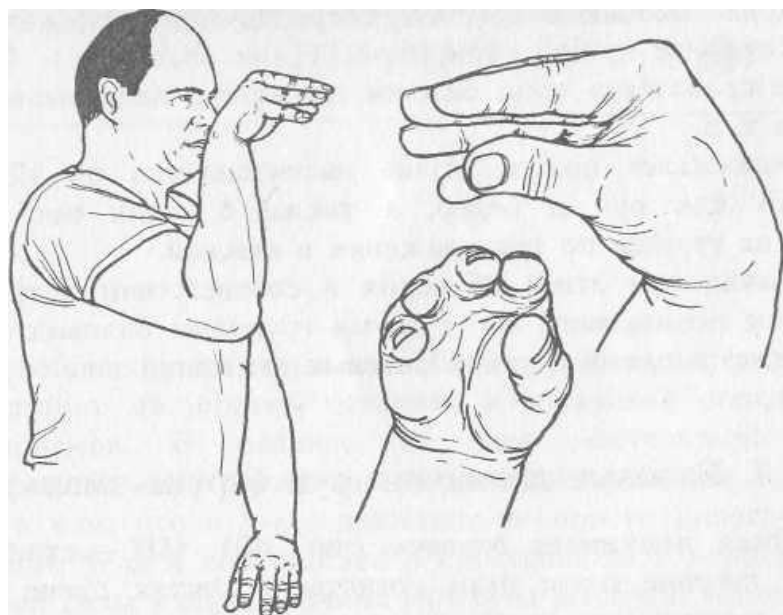
1. «Змея поднимает голову» (рис. 40). ИП — стоим прямо, ноги на ширине плеч; руки согнуты в локтях плечи прижаты к боевой поверхности груди, предплечья почти вертикальны, кисти расположены на уровне груди (среднее положение) и повернуты ладонями вниз параллельно полу, пальцы направлены вперед, смотрим прямо перед собой.

РИС. 40-1

47

Пальцы кистей как бы собраны в цепотку, кисть напоминает





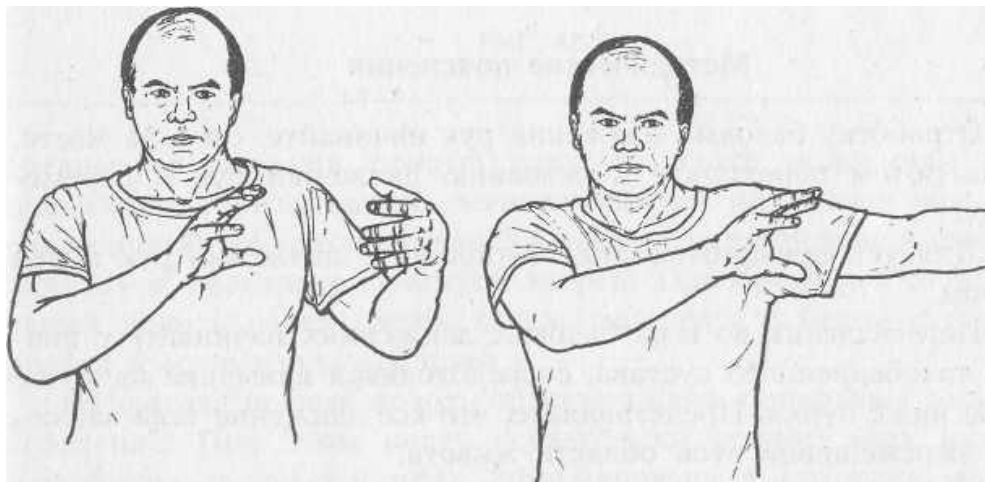


РИС. 40-2

РИС. 40-3

голову змеи. В дальнейшем такую форму кисти так и будем называть «голова змеи».

На выдохе поднимаем правую кисть вправо до уровня глаз, сохраняя ее горизонтальное положение, а левую кисть опускаем к паху, несколько распрямляя ладонь и отгибая кисть вверх, ладонь при этом почти горизонтальна, пальцы направлены вперед

48

и вправо. Левый локоть до конца не распрямляем, плечи стремимся не отрывать от груди.

На вдохе меняем положение рук. Повторяем 7 раз.

При выполнении упражнения концентрируем внимание на кистях рук: в крайнем положении напряжение у верхней кисти на тыльной стороне, у нижней кисти — на подушечке ладони. Во время движения локти не меняют своего положения.

2. «Крылья дракона» (рис. 41). При этом движении используется принцип противоположности по отношению к первому базовому движению.

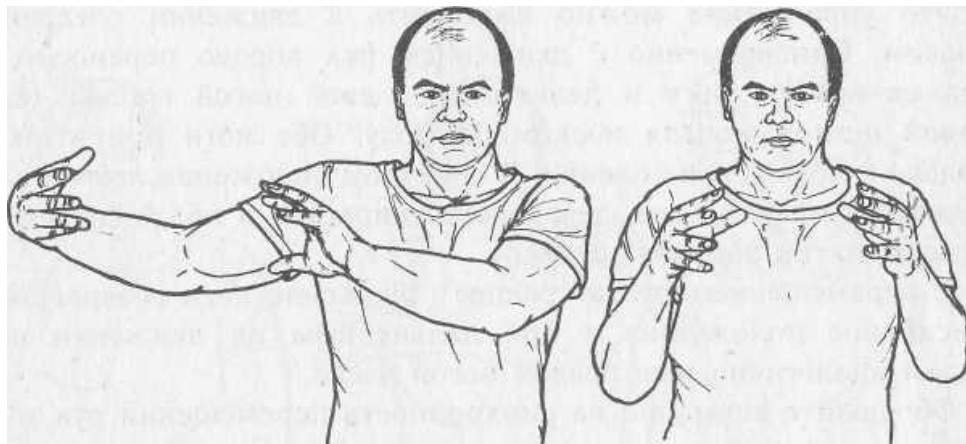


РИС. 41-1

РИС. 41-2

49

При последнем прохождении рук в упражнении I через среднее положение кисти рук разворачиваются ладонями внутрь. На выдохе перемещаем руки вправо на уровне груди, слегка сгибая их в локтях. В крайнем положении ладони направлены друг к другу. Правая кисть отогнута внутрь, пальцы расставлены и слегка согнуты (как будто держим крупное яблоко). В дальнейшем будем называть такую форму кисти «скрученная ладонь». Левая кисть повернута ладонью вправо, пальцы направлены вверх и вправо, ладонь раскрыта, пальцы слегка расставлены и согнуты. Такую форму кисти назовем «стоящая ладонь».

На вдохе возвращаемся в срежнее положение и на последующем выдохе перемещаем аналогично руки влево. Голову поворачиваем и смотрим на ту кисть, в сторону которой перемещаем руки.

Повторяем упражнение 7 раз. Выполняя упражнение, концентрируем внимание на кистях рук.

Это упражнение можно выполнять в движении следующим образом. Одновременно с движением рук вправо переносим вес тела на правую ногу и делаем шаг левой ногой вправо (сзади правой ноги), скользя носком по полу. Обе ноги при этом несколько сгибаются, в

коленях. В конечном положении левое колено прижато к правой икре, левая нога упирается в пол подушечками пальцев, пятка направлена вверх.

С перемещением рук в среднее положение ноги возвращаются в исходное положение, и при дальнейшем их движении влево делаем аналогично шаг правой ногой влево.

Обращайте внимание на синхронность перемещения рук и ног. Совершая движение руками, представляйте, что перемещаете из стороны в сторону мяч на уровне груди. Кстати, это упражнение можно для начала выполнять с мячом.

Методические пояснения

а) Отработку базовых движений рук начинайте, стоя на месте, и лишь потом переходите к освоению движений рук в перемещениях.

б) Для ускорения отработки выполняйте движения рук перед зеркалом.

в) Перемещения во всех базовых движениях начинайте с движения тазобедренного сустава, сосредоточивая внимание на точке 3—5 см ниже пупка. Представляйте, что все движение тела заключено в перемещении этой области живота.

3. «Дракон размахивает крыльями» (рис. 42). Это движение является объединением первых двух.

Вслед за последним в упражнении 2 прохождении руками

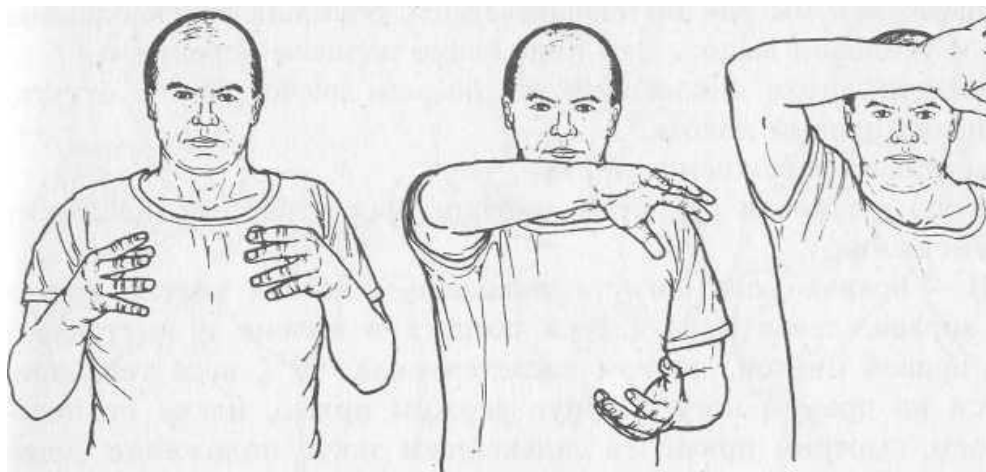


РИС. 42-1

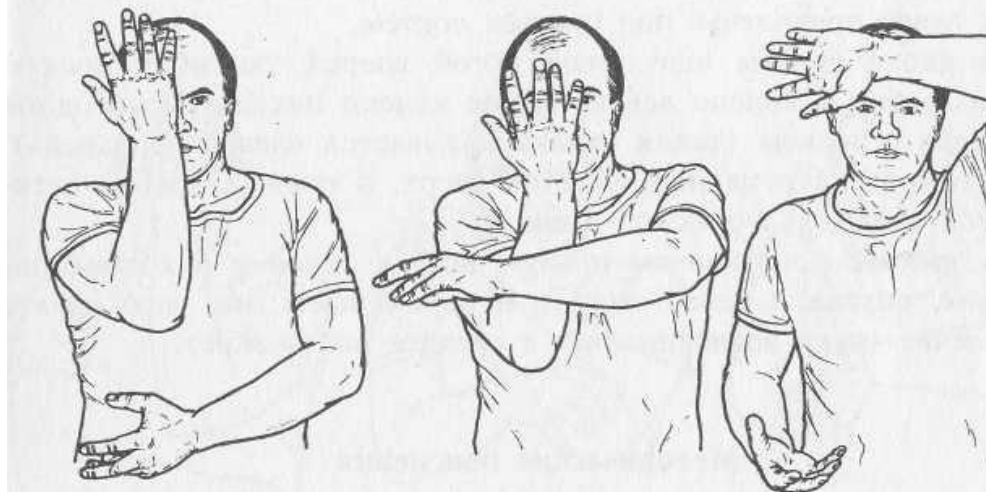


РИС. 42-2

среднего положения правую руку на вдохе поднимаем вверх, предплечье горизонтально останавливается на уровне лба, кисть разворачивается ладонью вперед и вверх, сформирована в «стоящую ладонь» и несколько отогнута вперед. Одновременно оттягиваем левый локоть назад, левая кисть находится у бедра и сформирована в «скрученную ладонь».

На выдохе правый локоть опускаем вниз, прикрывая солнечное сплетение. При этом кисть остается на уровне лица и

разворачивается ладонью к нему, сформирована в «стоящую ладонь». Одновременно левая рука скользит по телу вперед и вправо, разворачиваясь ладонью, наружу, кисть сформирована в «стоящую ла-

4* 51



1

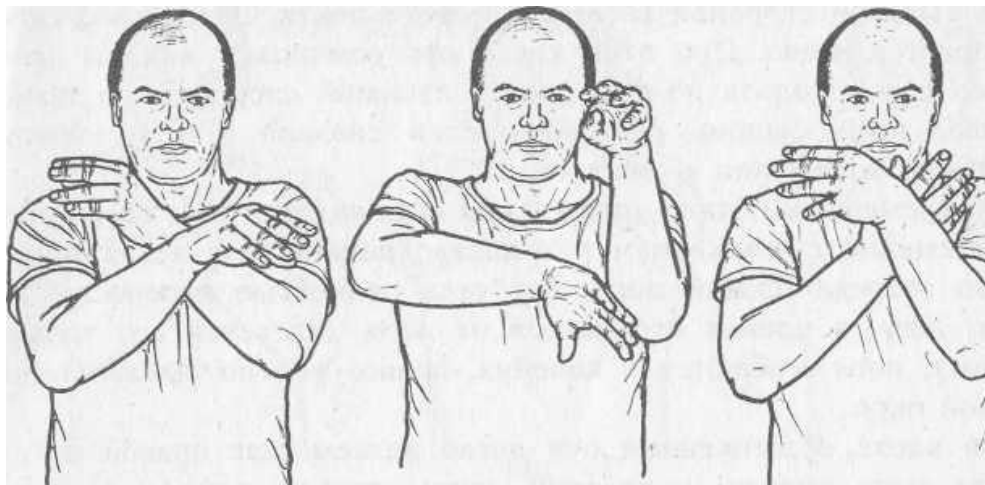


РИС. 43-1-2-3

донь», правый локоть касается середины левого предплечья. В этой фазе движения мы как бы складываемся, сближая расслабленные плечи и усиливая выдох. Это положение назовем «средним».

Далее на вдохе аналогично поднимаем левую руку и оттягиваем назад правый локоть.

Повторяем упражнение 7 раз.

Усвоив движение рук стоя, переходим к отработке движения в перемещении.

ИП — правая нога согнута в колене, носок и колено повернуты вправо, левая нога слегка согнута в колене и выставлена перед правой пяткой, носком касается пола; 90% веса тела приходится на правую ногу. Корпус держим прямо, плечи не поворачиваем, смотрим прямо (в дальнейшем такое положение будем называть «ближней задней стойкой»). Руки в среднем положении: правое предплечье вертикально, локоть закрывает солнечное сплетение, левое предплечье под правым локтем.

На вдохе делаем шаг левой ногой вперед, разгибая правую ногу и сгибая в колене левую. Левое колено находится на одной вертикали с носком (такая стойка называется «левой передней»). При этом левая рука поднимается вверх, а правый локоть оттягивается назад, как описано выше.

На выдохе приставляем правую ногу к левой в исходное положение, опускаем левый локоть и перемещаем под него правое предплечье (руки возвращаются в среднее положение).

Методические пояснения

а) Отработку этого базового движения начинайте из положения стоя на коленях, выполняя движение рук с напряжением, затем выполняйте его стоя и только после этого переходите

к отработке движения рук в перемещениях.

Такая традиция в последовательности освоения этого базового движения соответствует древнекитайской аллегории дракона, учащегося летать. Сначала дракон взмахивает крыльями на месте, бьет ими по земле, затем разгоняется и потом летит.

б) При движении рук плечевой пояс должен быть расслаблен. Концентрация напряжения на кистях производится только в крайнем положении рук.

Базовые движения 1, 2, 3 составляют первую группу базовых движений рук.

4. «Играющие змеи» (рис. 43). Это движение соответствует

52

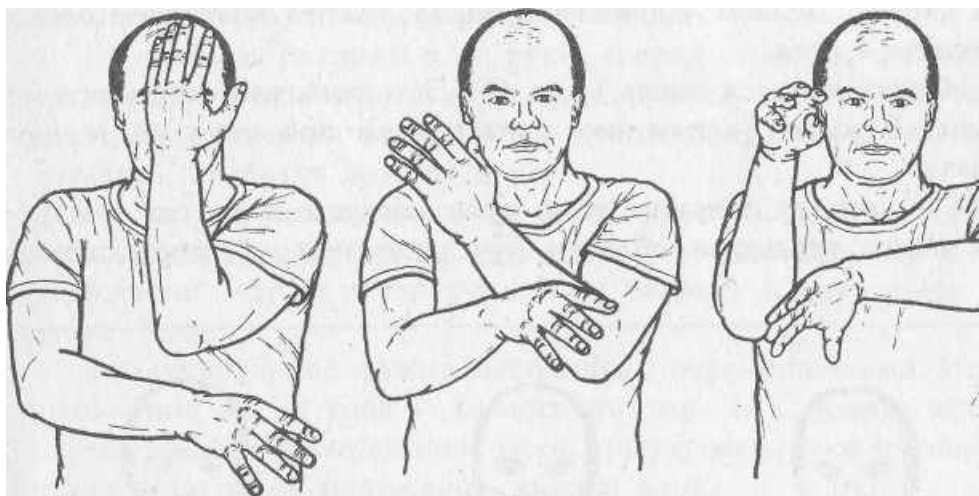


РИС. 43-4

первому базовому движению, только руки находятся в еще большем контакте и перемещаются по кругу.

ИП — стоим прямо, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях. Левое предплечье поднято, кисть на уровне глаз сформирована в «голову змеи», аналогично упр. I, правое предплечье горизонтально, касается груди, кисть тыльной стороной касается левого локтя, ладонь повернута вперед-вниз, кисть слегка согнута в луче-запястном суставе, пальцы направлены влево-вперед.

На выдохе поднимаем правое предплечье по дуге окружности

вправо, левое предплечье опускаем по дуге окружности вправо, кисть тыльной стороной касается правого локтя. Затем движение повторяется влево. При этом кисти рук совершают как бы свой малый круг, скользя из-под локтя тыльной стороной по предплечью, затем ладонь разворачивается сначала к телу, потом в верхнем положении — вниз.





В перемещении этого упражнения выполняется так: на выдохе одновременно с движением рук вправо делаем шаг левой ногой вправо спереди правой ноги. Вес тела полностью переносим на левую ногу, а правая отрывается от пола (касается его только носком), ноги сгибаются в коленях, правое колено прижимается к левой икре.

На вдохе с движением рук влево делаем шаг правой ногой вправо, ноги согнуты в коленях, стопы параллельны, колени на одной вертикали с носками, спина прямая (в дальнейшем будем называть эту стойку «позой всадника»).

На выдохе с движением рук вправо повторяем шаг левой ногой вправо. Делаем 4 движения вправо, затем повторяем влево. Повторяем 4 раза.

5. «Сплетающиеся змеи» (рис. 44). Это движение соответствует третьему базовому движению, однако руки при этом не теряют контакта.

РИС. 44-1-2-3

ИП — ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях и скрещены перед грудью в области лучезапястных суставов, правая

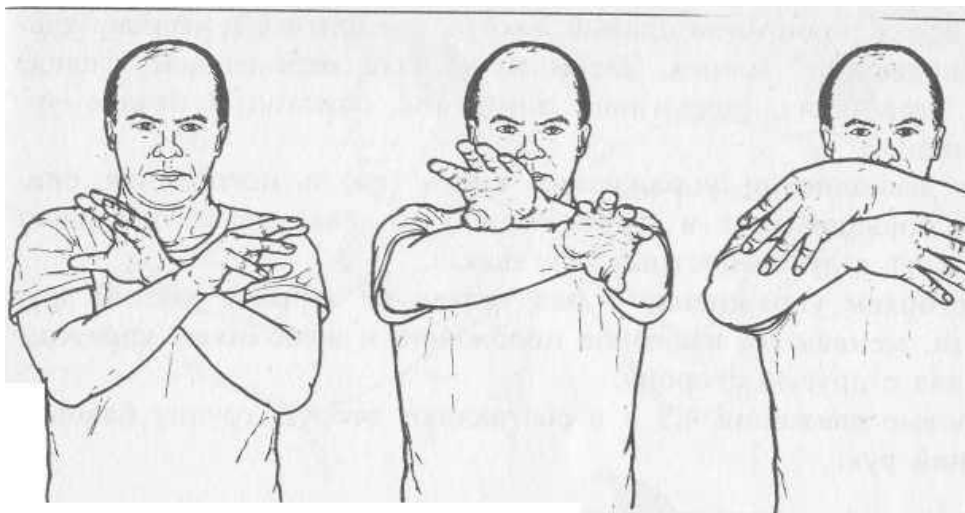
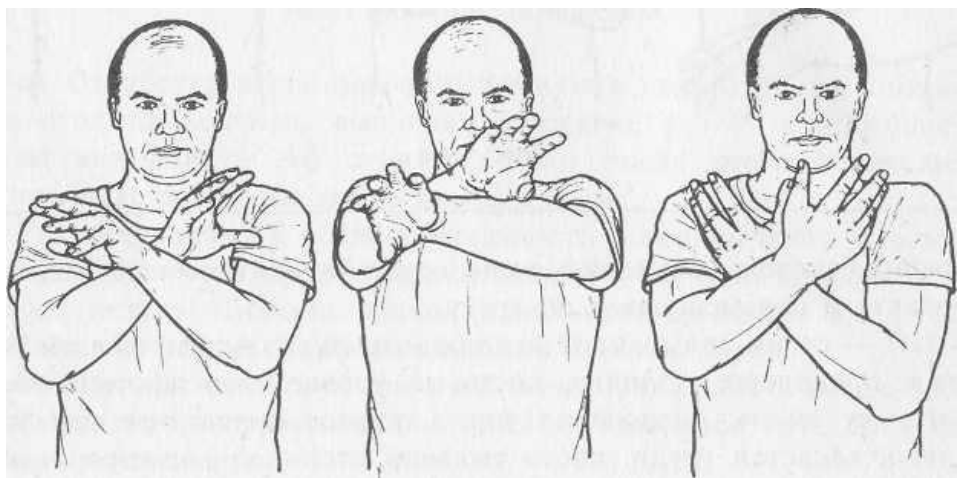


РИС. 44

рука свеоху. Кисти сформированы в «скрученную ладонь», ладони обращены вверх, плечи прижаты к груди.

На выдохе распрямляем руки вперед и вверх, разворачивая кисти ладонями внутрь, кисти формируются в «стоящую ладонь», пальцы направлены вперед. При этом предплечья, плотно прижимаясь, скользят друг по другу.

На вдохе руки возвращаются в исходное положение. Повторяем упражнение 7 раз, затем, не отрывая рук, меняем их взаимное положение (чтобы левая рука была сверху) и повторяем упражнение 7 раз.

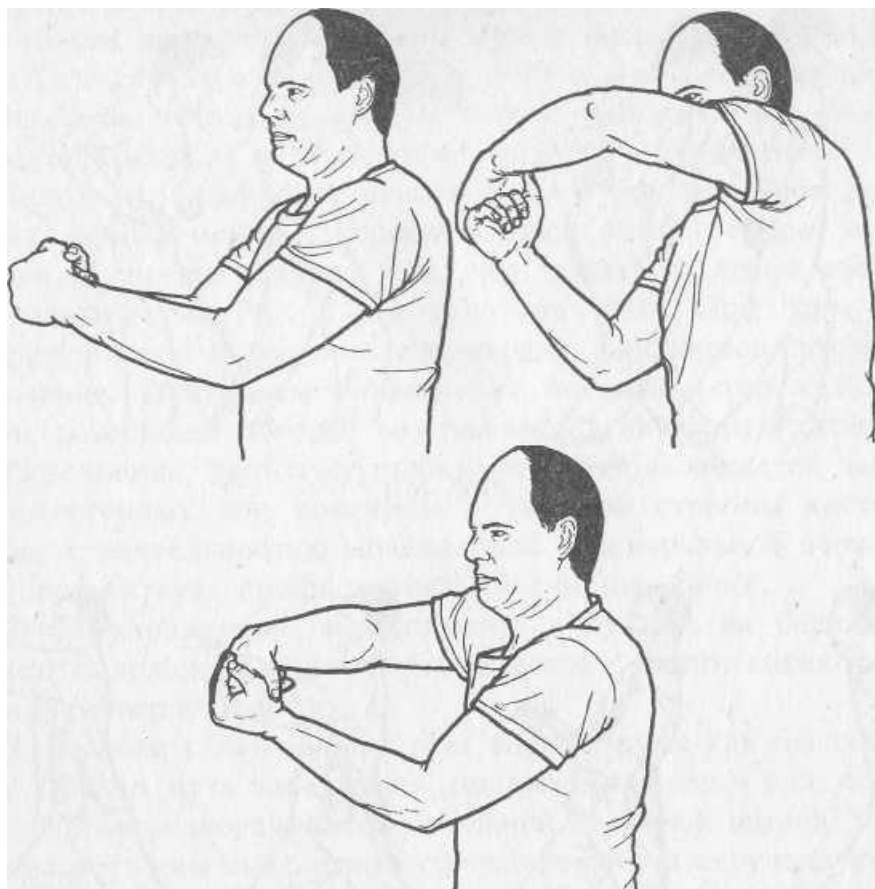
Это упражнение можно выполнять с перемещениями. Исходное положение ног и тела — аналогично упр. 3. С шагом левой ногой на выдохе распрямляем руки, подтягивая руки и левую ногу назад в исходное положение, делаем вдох.

При выполнении упражнения представляйте, что кистями срываете с дерева плоды и подтягиваете их к себе.

6. «Голова удава» (рис. 45). Это движение является объединением базовых движений 4 и 5, кисти рук находятся в еще более плотном контакте.

ИП — ноги на ширине плеч, кисти рук сложены вместе; правая сжата в кулак, левая ладонь плотно прижата к правому кулаку (такая форма кистей называется «головой удава»), локти расставлены, руки как бы образуют круг.

На выдохе, поднимая левый локоть и предплечье вверх, перемещаем «голову удава» вправо-вниз, правый локоть при этом опускается и оттягивается несколько назад.



На вдохе поднимаем правый локоть, предплечье и «голову удава» и подаем их вперед. Затем на выдохе перемещаем «голову удава» влево-вниз, аналогично тому, как описано в начале упражнения.

При выполнении упражнения кисти рук и предплечья описывают большой круг и одновременно «голова удава» описывает малый круг в лучезапястных суставах.

Повторяем упражнение 7 раз, затем, не отрывая кистей друг от друга, меняем их взаимное положение и выполняем упражнение 7 раз с другую сторону.

Базовые движения 4,5 и 6 составляют вторую группу базовых движений рук.

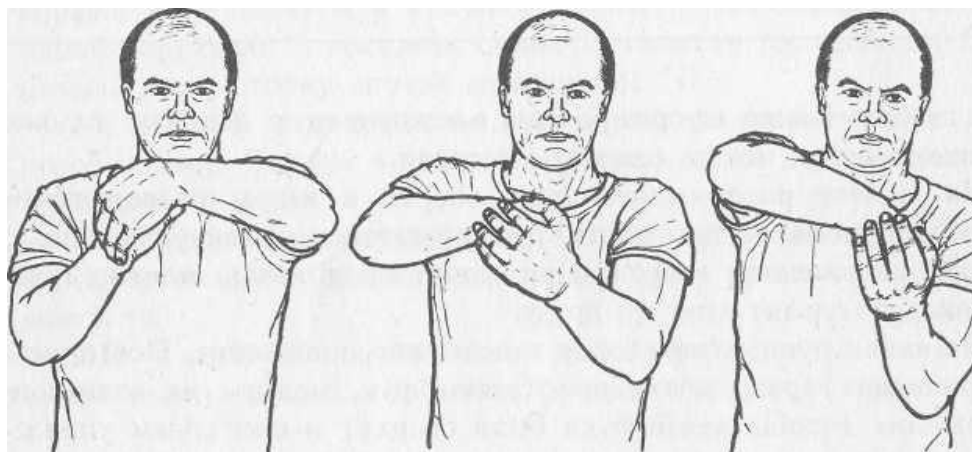


РИС. 45-3

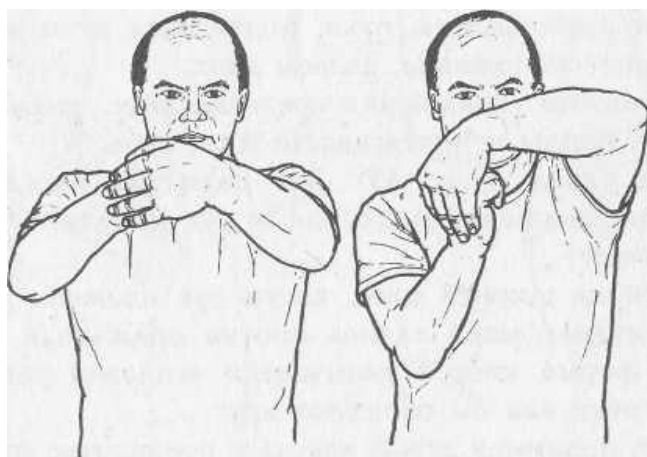


РИС. 45-1

РИС. 45-2

Методические пояснения

- а) При переходе от одного упражнения к другому кисти рук должны проходить среднее положение, а в упражнениях 4-6 не должны отрываться друг от друга.
- б) Дыхание при выполнении всех упражнений естественное.

II, Базовые движения бедер

Базовые движения бедер напоминают работу маятника: обычного качающегося или работающего на скручивание. Причем, чем полнее движение в одном направлении, тем мощнее оно в обратном направлении.

I. «Удав готовится к броску» (рис. 46). ИП — стоим прямо, правая нога, чуть согнутая в колене, выставлена вперед на длину



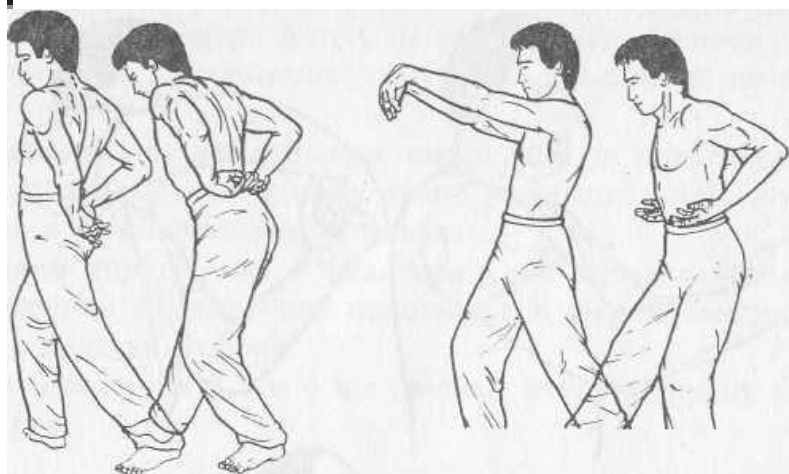


РИС. 46-1

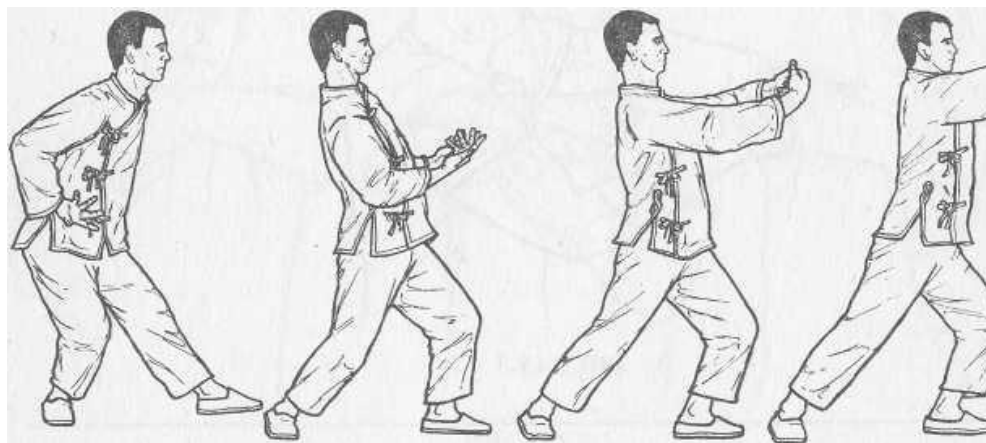


РИС. 46-2

шага, левая нога также согнута, колено и носок развернуты вправо. Вес тела, в основном, на левой ноге. Руки, тыльной стороной кистей прижимаются к пояснице. Грудь повернута вперед.

Делаем вдох и, распрямляя левую ногу, подаем таз вперед, перенося вес тела на правую ногу, которая сгибается в колене, руки при этом скользят вниз по направлению к копчику, выполняя растирающее движение.

На выдохе отводим таз назад, перенося вес тела на левую ногу и переходя в исходное положение. Руки возвращаются назад в позицию на пояснице, по пути выполняя растирание тыльной стороной кистей.

При выполнении упражнения важно, чтобы плечи не пере-

58

мешались вперед-назад, а при распрямлении отставленной назад ноги голова не приподнималась. Стопы не должны отрываться от пола. Тело словно подвешенное за макушку, качается, как маятник.

Внимание концентрируем на центре тяжести тела, т.е. на точке, расположенной на 3 см ниже пупка в глубине тела.

Повторим упражнение несколько раз, при очередном движении вперед, одновременно с переносом веса на левую ногу поворачиваемся на носках вправо, так, что правая и левая стопы разворачиваются на 90°, а все тело—на 180°. При этом оседаем на правую ногу. В результате приходим в исходное симметричное положение. Повторяем упражнение несколько раз в новой позиции, совершаем поворот возвращаясь в начальную стойку.

Выполнение данного упражнения сопровождается массажем рефлексогенных зон поясницы и тыльной стороны кистей, связанных с деятельностью мочеполовой и центральной нервной систем, способствует профилактике поясничных болей.

Затем упражнение выполняется с руками на бедрах. В исходном положении они согнуты в локтях, кисти касаются бедер, ладони развернуты вверх.

На выдохе с движением таза вперед, руки как бы соскальзывают с бедер, чуть запаздывая, подаются вперед и уже почти распрямленные разворачиваются тыльной стороной вперед. При этом пальцы опущены вниз, кисти сформированы в скрученную ладонь. На тыльной стороне кистей должно ощущаться напряжение.

При движении назад (на вдохе) руки возвращаются в исходное положение, опять-таки запаздывая по отношению к движению бедер.

Выполняя это упражнение, стремимся представить, что нижней частью живота как бы выталкиваем руки вперед, а при возвращении назад — втягиваем их.

Упражнение выполняется по 7 раз в каждую сторону.

2. «Удав уклоняется в сторону» (рис. 47). ИП — стоим прямо, ноги на ширине плеч, руки свободно опущены вдоль тела, ладони касаются бедер.

На вдохе сводим прямые руки перед собой, соединяя тыльные стороны кистей. Сгибая локти, скользим сомкнутыми кистями вверх по средней линии тела. Одновременно туловище немного прогибаем в пояснице, ягодицы поджимаем. Продолжая медленный вдох, поднимаем кисти к верхней части груди, локти отводим максимально вверх и закрываем ими голову. Одновременно - поворачиваемся на носках влево, сгибая правое колено, основной вес тела на правой ноге. Левая стопа поворачивается носком вле-

1



РИС. 47-1

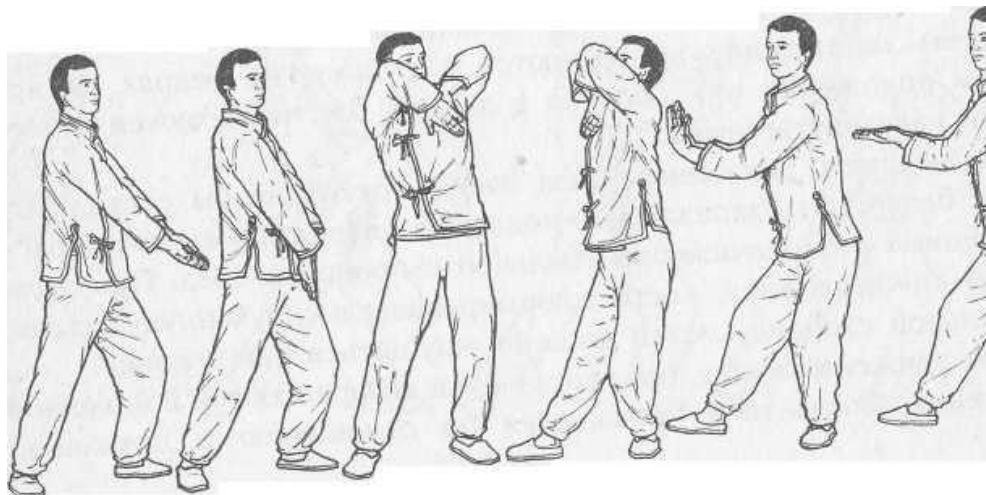


РИС. 47-2

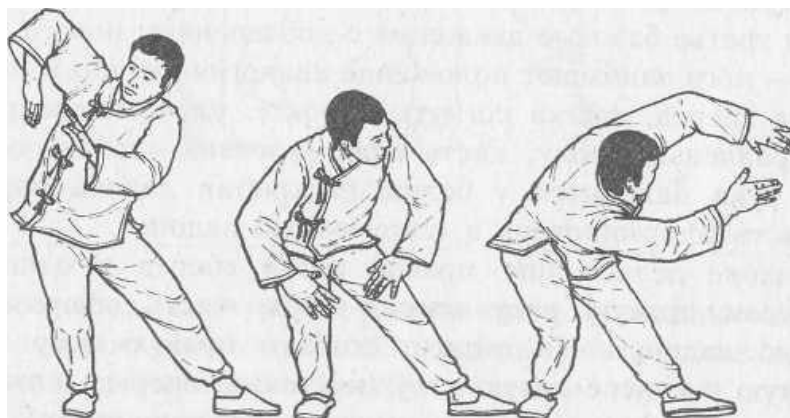
движения соприкасаются тыльной стороной. Одновременно подаем тело вперед и распрямляем правую ногу. Из этого положения выполняем упражнение с поворотом на 180° в другую сторону.

Повторяем упражнение по 4 раза в каждую сторону.

Как вы видите, в начальной фазе этого движения содержится элемент качания бедер из первого базового движения, но добавляется поворот тела.

РИС. 48-1

Оздоровительный эффект этого упражнения складывается из воздействия на рефлексогенные зоны кистей и передней части туловища, связанные с деятельностью пищеварительной, дыхательной и мочевыделительной систем.



во на 90° и касается пола наружным ребром. Голову вместе с телом не поворачиваем, продолжая смотреть в исходном направлении. На

выдохе завершаем поворот, подаем таз назад, но спину не прогибаем. Одновременно сближаем локти, разгибаем руки в локтях и раскрываем ладони вверх. В конце движения предплечья держим почти горизонтально, локти максимально сближены.

Правильное выполнение упражнения сопровождается ощущением подъема груза, лежащего на сомкнутых кистях рук, по животу и груди и отбрасыванием его в сторону при повороте. Важно, что в последний момент все тело должно быть напряжено.

Затем делаем медленный вдох, руки опускаем вниз, не разъединяя кистей, которые перекатываются одна по другой и в конце

60

РИС. 48-2

61

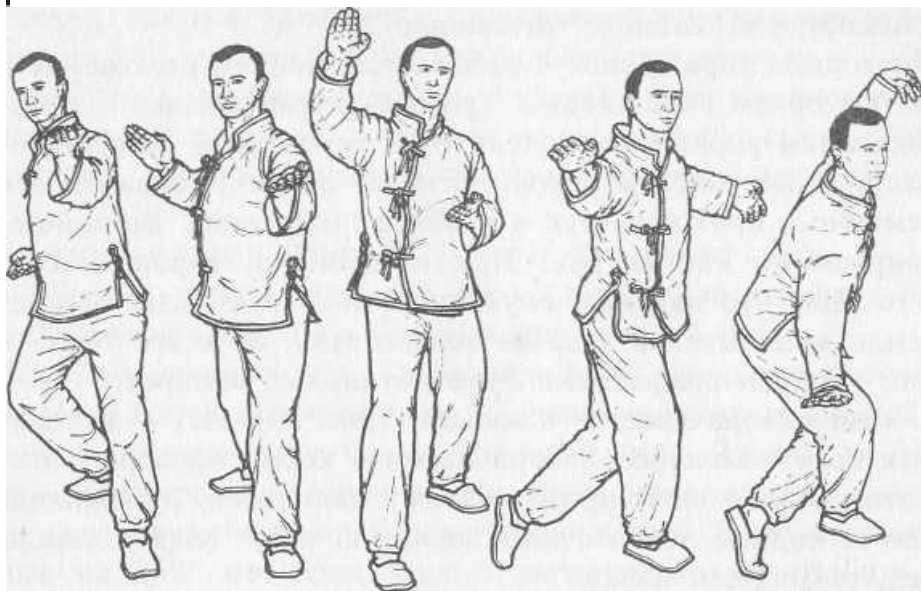


РИС. 49-1

3. «Змея обвивает камень» (рис 48). Это движение соединяет в себе первые два базовые движения бедер.)

ИП — как в предыдущем упражнении. На вдохе делаем шаг правой ногой вперед, колено слегка согнуто. Руки, сгибая в локтях, поднимаем перед собой до уровня головы, ладони повернуты вперед. Левая рука касается запястья правой, правый локоть держим несколько выше левого. Корпус слегка прогибается вперед, плечи на месте.

На выдохе поворачиваемся влево на 180° , подавая таз вперед, а верхнюю часть туловища назад (относительно исходной позиции). Одновременно руки (правая снизу, левая сверху), совершая круговое движение, опускаются вниз и поднимаются вверх в вертикальной плоскости, останавливаясь на уровне головы. Колено правой ноги согнуто, вес тела в основном на этой ноге. Левая нога слегка согнута, стопа всей поверхностью касается пола, носок направлен вперед. Поворачиваясь на носках вправо, возвращаемся в исходное положение.

Повторяем упражнение попеременно с правой и левой ноги по 4 раза. Это упражнение является хорошим разминочным средством для суставов позвоночника и верхнего плечевого пояса. Согласно восточной традиции, гибкий позвоночник является необходимым условием сохранения здоровья и эффективной профилактики болезней.

При выполнении упражнений 2 и 3 важно обратить внимание на формирование «замков». Для этого таз максимально закручиваем в направлении поворота, колено опорной ноги смотрит в сторону. Такое положение обеспечивает устойчивость тела в конечной фазе движения.

4. «Дракон разгоняется» (рис 49). Это движение объединяет первое и третье базовые движения с добавлением нового элемента.

ИП — ноги занимают положение аналогичное упр.1, левая рука вытянута вперед, слегка согнута в локте, плечо и раскрытая ладонь параллельны полу, кисть сформирована «стоящую ладонь». Правая рука находится у бедра, раскрытая ладонь параллельна полу, кисть сформирована в «скрученную ладонь».

На вдохе делаем шаг правой ногой вперед и одновременно перемещаем правую руку вперед-вверх, кисть сформирована в «стоящую ладонь». На выдохе сгибаем правую ногу в колене, а согнутую в колене левую ногу переносим вперед (сзади правой ноги), носок касается пола, пятка направлена вверх, левое колено прижато к правой икре.

При этом корпус поворачивается на 90° влево, правый бок

62



РИС. 49-2

направлен вперед, смотрим в направлении перемещения. Одновременно правая рука опускается ладонь вниз, а левая поднимается вверх, кисть согнута в лучезапястном суставе и тыльной

стороной обращена вверх. Правая кисть параллельна полу.

На вдохе, распрямляя ноги и поворачиваясь на 90° вправо, возвращаемся в исходное положение, делая шаг назад левой, а за-

63

тем правой ногой. Руки широким круговым движением также возвращаются в исходное положение.

Повторяем упражнение 4 раза, затем меняем положение рук и ног и повторяем упражнение 4 раза с другой ногой.

Выполняя упражнение следите за тем, чтобы корпус не наклонялся, а постановка левой ноги на носок производилась одновременно с приходом рук в крайнее положение. Внимание

концентрируем на кистях рук. При выполнении упражнения представьте себе, что ладонью опущенной вниз руки как бы хлаете по земле, вкладывая в удар не только руку, но и все тело.

Это упражнение развивает вестибулярный аппарат.

5. «Змея сворачивается в кольцо» (рис. 50). ИП — как в упр. 2. Сгибая ноги в коленях, поворачиваемся корпусом вправо на 180° . При этом левое колено прижимается к ахиллесову сухожилию правой ноги, подъем левой стопы лежит на полу. Корпус наклоняем вперед, таз подаем назад.

Одновременно с поворотом согнутые в локтях руки поднимаем вверх до уровня головы и кистями закрываем затылок, не прижимая к нему руки.

Внимание и напряжение концентрируем на кистях рук.

С вращением на 180° влево выпрямляемся и занимаем исходное положение.

В этом упражнении оздоровительный эффект заключается как в разминочном воздействии на большую группу мышц, сухожилий и суставов, так и в тренировке кровеносной системы посредством изменения высоты положения тела относительно пола.

Кроме того, при выполнении упражнения оказывается значительное воздействие на точки и зоны верхней части стопы и пальцев ног, ответственные за тонус центральной нервной системы.

Повторяем упражнение по 7 раз в каждую сторону.

6. «Бросок удава» (рис 51). Это упражнение является последовательным применением базовых движений 4 и 5.

ИП — аналогично упр. 4. Первая фаза движения в точности совпадает с базовым движением 4: делаем шаг правой ногой вперед и приставляем левое колено к правой икре. Однако, не фиксируя его конечное положение, продолжаем вращательное движение влево, скручивая ноги по базовому движению 5, разворачиваясь в итоге на 360° по отношению к начальному положению. При этом правая рука после прохождения базового движения 4 перемещается по дуге окружности, описывая круг в горизонтальной плоскости, а левая — сгибается в локте и располагается поперек груди. Правая кисть параллельна полу и направлена вперед, левая кисть отогнута вверх, ладонь раскрыта и повернута вперед, пальцы направлены вверх. Ладонь прикрывает голову.

Распрямляя ноги и разворачиваясь на 180° вправо, приходим в стойку, аналогичную исходной, только вперед выставлена правая

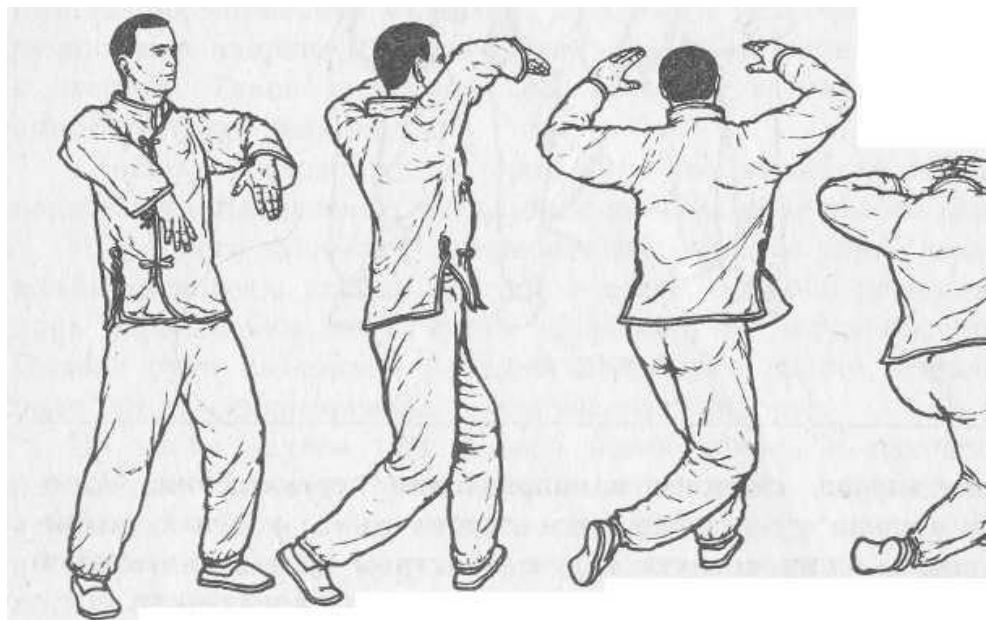


РИС. 50

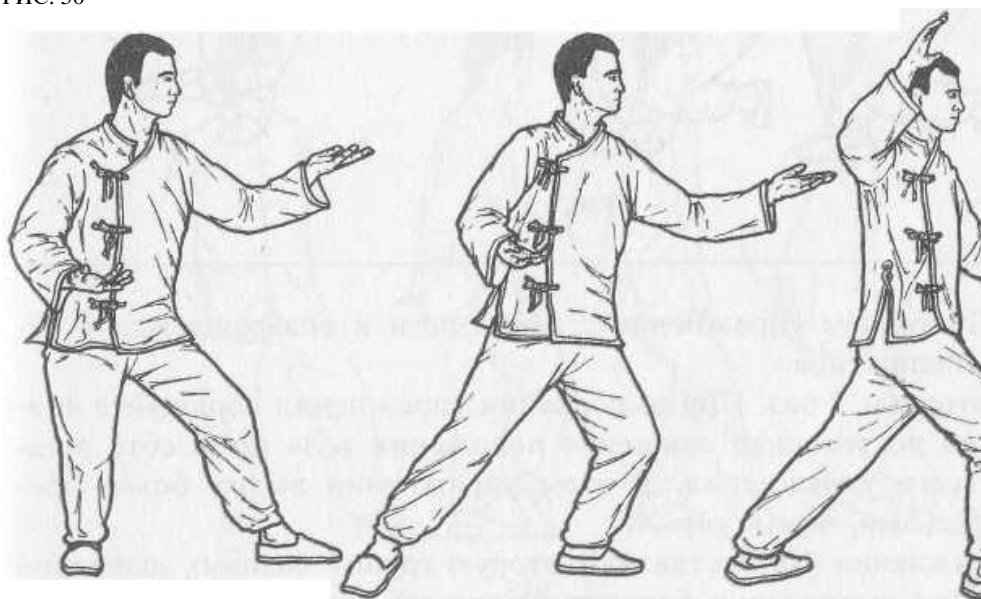


РИС. 51-1



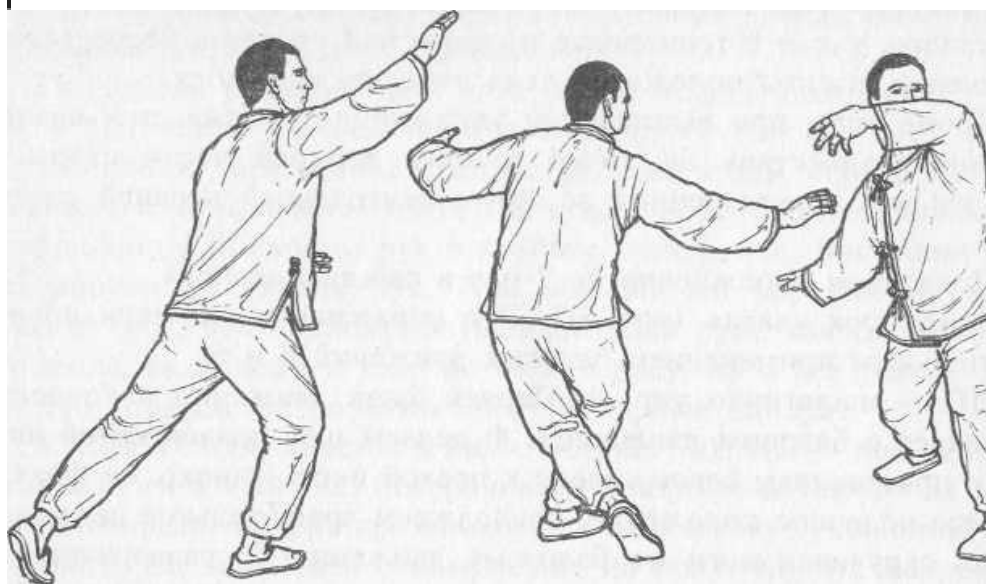


РИС. 51-2
5*

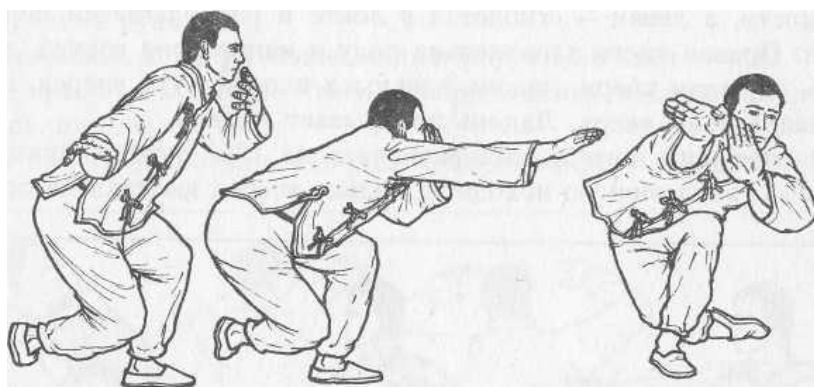


РИС. 51-3

нога. Повторяем упражнение с левой ноги и возвращаемся в исходное положение.

Повторяем 7 раз. При выполнении упражнения обращайте внимание на постепенное снижение положения тела по высоте в течении всего упражнения. В этом упражнении выдох более продолжительный, чем в упр. 4.

Упражнения 4-6 составляют вторую группу базовых движений бедер. При выполнении базовых движений с перемещениями следите за ритмикой дыхания: вдох должен быть более продол-

66

жительным и полным, выдох — сравнительно коротким и неполным.

Оздоровительный эффект этого упражнения сочетает в себе положительное воздействие упражнений 4 и 5.

III. Базовые движения ног («нога-змея»)

Базовые движения ног способствуют выработке «змеиного» стереотипа пластики, а также развивают подвижность суставов ног.

1. «Змея обвивает ноги изнутри» (рис. 52). ИП — стоим прямо, ноги на ширине плеч, руки свободно опущены.

На вдохе переносим вес тела на левую ногу и подаем правое колено вперед-влево, приподнимая ногу на носок и скользя им по полу.

На выдохе продолжаем движение коленом по дуге окружности вперед вправо и в конце движения переносим вес тела на правую ногу.

В этом упражнении носок правой ноги как бы отслеживает в своем движении перемещение колена, но по более короткой траектории, причем движение колена опережает движение стопы.

На вдохе возвращаемся по той же траектории в исходное положение. Повторяем упражнение по 7 раз каждой ногой.



РИС. 52

2. «Змея обвивает ноги снаружи» (рис. 53). Это базовое дви-





РИС. 53
РИС. 54

жение аналогично первому, но выполняется по принципу зеркального отражения.

ИП — аналогично упр. 1. На вдохе переносим вес тела на левую ногу и подаем правое колено вперед вправо, приподнимая ногу на носок и скользя им по полу.

На выдохе продолжаем движение коленом по дуге окружности вперед влево и в конце движения, поворачиваясь корпусом влево на

180° (присутствует элемент третьего базового движения бедер), отставляем назад правую ногу, принимая переднюю левую стойку (левая нога согнута в колене и выставлена вперед, правая — выпрямлена).

В этом упражнении, так же как и в упр. 1, движение носка как бы отслеживает траекторию движения колена.

На вдохе, поворачиваясь вправо на 180°, возвращаемся в исходное положение. Повторяем упражнение по 7 раз каждой ногой.

3. «Змея обвивает ноги» (рис. 54). Это движение является объединением первых двух базовых движений.

ИП — аналогично упр. 1. На вдохе переносим вес тела на левую ногу и подаем правое колено влево вперед, почти за левое колено и далее по дуге окружности — вперед вправо. При этом на выдохе поворачиваемся корпусом на 180° влево и распрямляем правую ногу, сгибая левую в колене, переходя в переднюю левую стойку.

На вдохе возвращаемся в исходное положение.

68

Повторяем движение по 7 раз с каждой ноги.

При отработке движения обратите внимание на то, чтобы поворот совершался за счет движения тазобедренного сустава, а в конце движения распрямленная нога была напряжена.

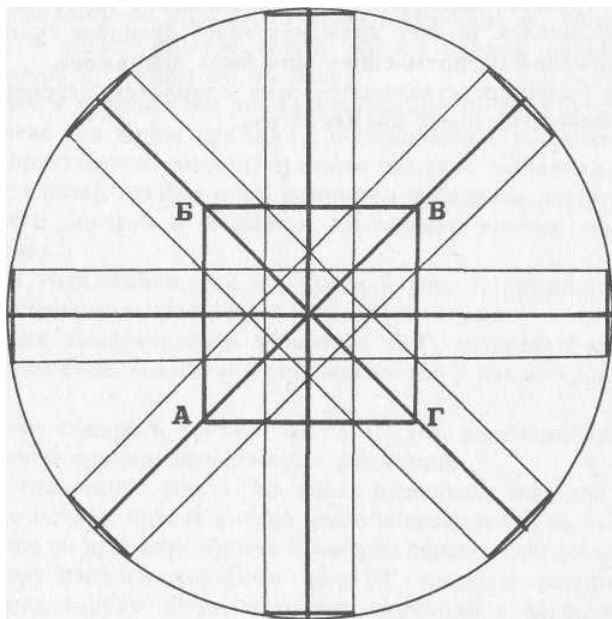
Ниже будут представлены базовые комплексы перемещений с использованием базовых движений рук.

БАЗОВЫЕ КОМПЛЕКСЫ ПЕРЕМЕЩЕНИЙ

Координированная работа ног и туловища, а также подвижность суставов высоко ценились на Востоке.

Отработка стоек, перемещений из стойки в стойку в сочетании с базовыми движениями рук, бедер и ног в школах у—шу проводится с использованием специальных базовых комплексов. Эти комплексы, наряду с тао (упражнениями, аналогичными ката в каратэ), составляют так называемую «формальную» технику школ.

При правильном выполнении движений «энергия произрастает



из подошв, поднимается в ноги, укрепляется поясницей и проявляется в пальцах», — говорили древние мастера у—шу.

В азотерических школах значения передавались в устной традиции и тщательно зашифровывались. В школе «Цай» трем базовым комплексам перемещений (по квадрату, прямой и кругу) соответствует специальный символ (рис. 55).

I. Перемещение по квадрату (рис. 56)

Исходное положение: стоим прямо, ноги на ширине плеч, руки свободно опущены вдоль тела.

1. На вдохе переносим вес тела на правую ногу и на выдохе делаем шаг вперед левой ногой, принимаем переднюю левую стойку (левая нога согнута в колене, носок повернут вправо на 60° , колено на одной вертикали с носком, носок правой ноги повернут вправо на 30° , правая нога слегка согнута в колене).

Одновременно выполняем первое базовое движение рук (правая

рука поднята, левая опущена).

2. На вдохе переносим вес тела на левую ногу и подтягиваем к ней правую, согнутую в колене, скользя правым носком по полу. При этом руки принимают среднее положение. Голову поворачиваем вправо.

Затем на выходе делаем широкий шаг правой ногой, согнутой в колене, касаясь носком пола, вправо, переходя в стойку «всадника»

ЭлАл/

5л

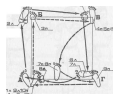
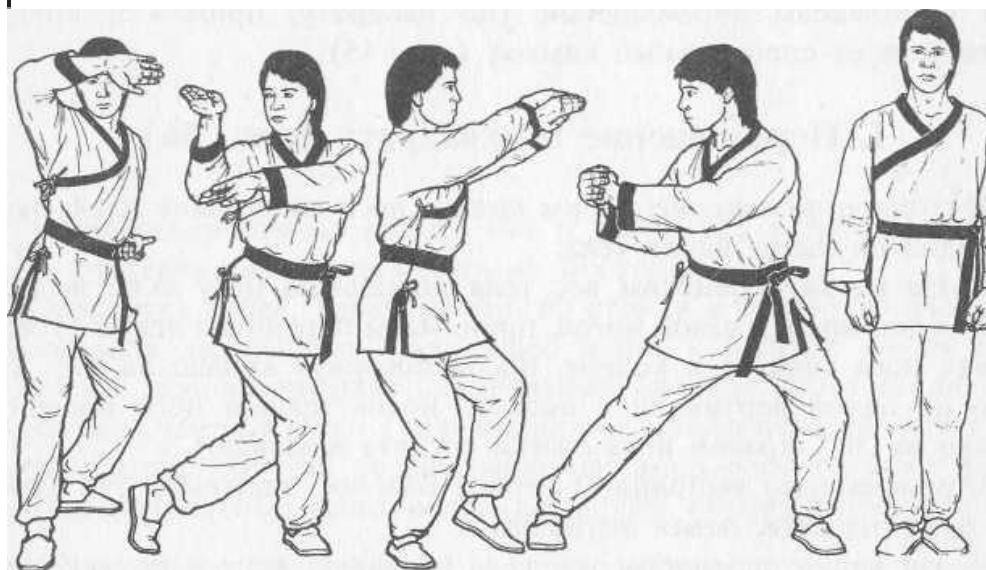


РИС. 55

РИС. 56-1

70

71



ПЕРЕМЕЩЕНИЕ ПО КВАДРАТУ

1 2 3 4 5



ПЕРЕМЕЩЕНИЕ ПО КВАДРАТУ
РИС. 56-2

678910

(ноги согнуты в коленях, стопы параллельны, колени разведены в стороны и находятся на одной вертикали с носками, стоим как-бы на внешнем ребре стопы).

Одновременно руки совершают второе базовое движение вправо. Смотрим на правую кисть.

3. На вдохе переносим вес тела на правую ногу и подтягиваем левую ногу к правой. Руки при этом перемещаем в среднее положение. Голову поворачиваем прямо.

На выдохе делаем шаг левой ногой назад в заднюю правую стойку (левая нога согнута в колене, носок на 90° повернут влево, 70% веса тела приходится на левую ногу; правая нога слегка согнута в колене, носок направлен вперед). Одновременно выполняем третье базовое движение рук (правая вверх, левая вниз).

4. На вдохе переносим вес тела на левую ногу и подтягиваем правую ногу к левой, руки при этом перемещаем в среднее положение.

На выдохе делаем шаг правой ногой влево (спереди левой ноги) в обратную заднюю левую стойку (правая нога перед левой стопой полностью стоит на полу, левое колено касается правой икры, левая

нога касается пола только носком, пятка поднята вертикально, обе ноги согнуты в коленях).

Смотрим в прежнем направлении, вес тела в основном приходится на правую ногу. Одновременно руки совершают четвертое базовое движение (в конечном положении правая кисть вверх, левая кисть у правого локтя).

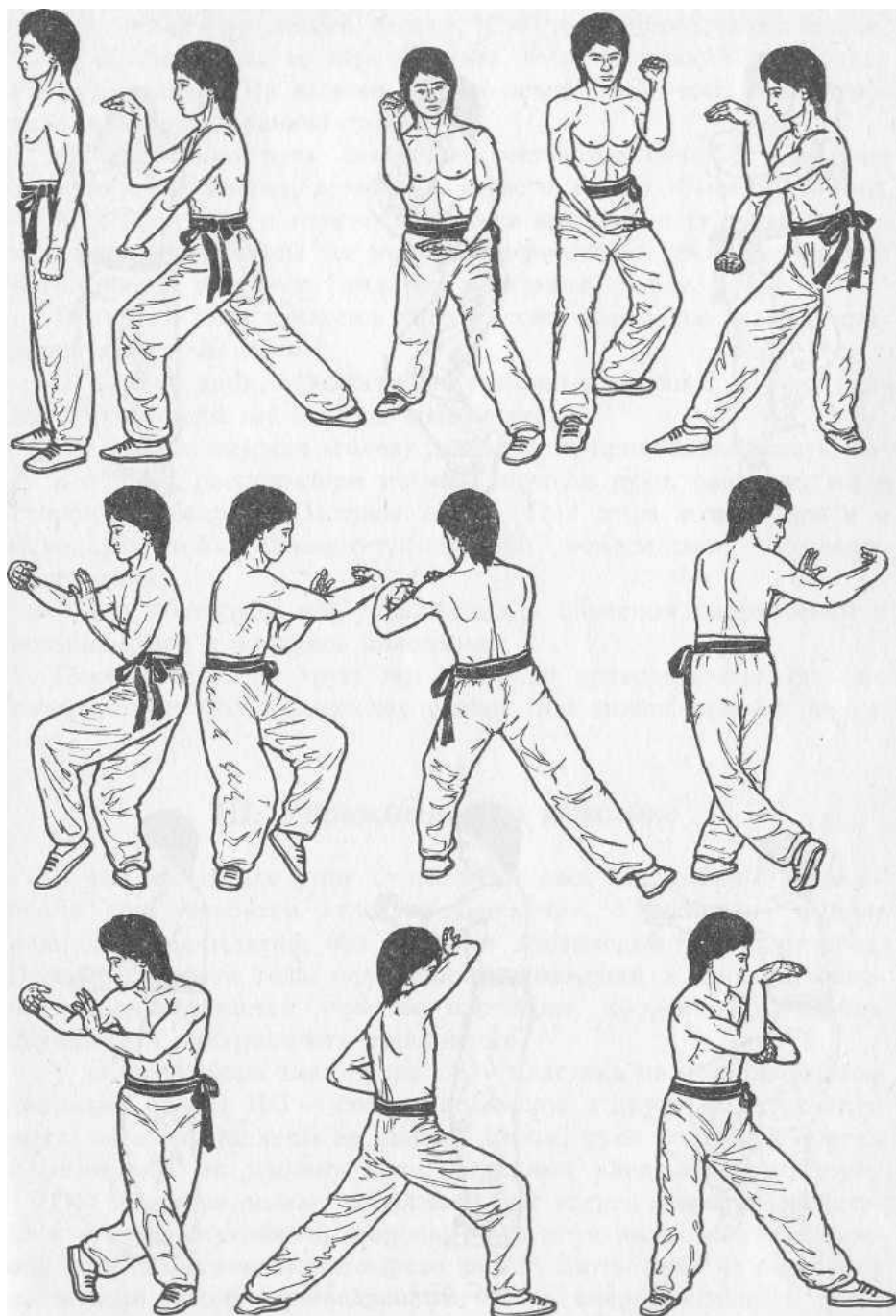
5. На вдохе подтягиваем левую ногу к правой, руки в среднем положении. На выдохе продолжаем движение левой ногой, переходим в заднюю ближайшую левую стойку (левая нога на расстоянии одной стопы от правой, слегка согнута в колене, касается пола подушечкой стопы; правая нога согнута в колене, носок по вернут на 90° вправо; вес тела в основном приходится на правую ногу). Корпус поворачиваем на 90° влево.

При этом руки совершают пятое базовое движение (вытянуты вперед и вверх). Смотрим на руки.

6. На вдохе делаем небольшой шаг левой ногой вперед, складываем руки в «голову удава» и подтягиваем правую ногу. Поворачиваем голову направо.

Поворачиваясь корпусом вправо на 90° , отставляем правую ногу вправо и переходим в обратную левую стойку (стопы ног параллельны и повернуты в исходном направлении, левая нога согнута в колене, правая распрямлена). «Голову удава» при этом круговым движением сверху вниз и слева направо перемещаем вправо. Смотрим вправо. Плечи и грудь повернуты в исходном направлении.





7. Переноса вес тела на левую ногу, подтягиваем правую и возвращаемся в исходное положение. Повторяем упражнение 4 раза.

При перемещении нужно стремиться не менять положение тела по высоте и не отрывать ноги от пола (скользить по полу). Каждое движение начинайте с движения бедра. Внимание концентрируйте на кистях рук. Техника перемещения рук подробно описана ранее.

II. Перемещение по прямой (рис. 57)

ИП — аналогично перемещению по квадрату.

1. На вдохе переносим вес тела на левую ногу и затем на выдохе делаем шаг правой ногой назад в левую переднюю стойку.

Одновременно делаем руками первое базовое движение (левая рука вниз, правая вверх) '.

2. Подтягиваем на вдохе левую ногу к правой на выдохе делаем шаг левой ногой назад в заднюю правую стойку.

Руки, проходя среднее положение, повторяют первое базовое движение (правая вниз, левая вверх).

3. На вдохе подтягиваем правую ногу к левой и затем на выдохе делаем шаг правой ногой назад и несколько подтягиваем к себе левую ногу в ближнюю левую заднюю стойку.

При этом руки совершают второе базовое движение (левая рука впереди справа — ближе к телу, ладонью от себя).

4. Затем делаем вдох, на выдохе, опуская левую стопу с носка на всю подошву и поворачивая пятку влево, переносим вес тела на левую ногу и отодвигаем правую ногу назад и влево. При этом корпус поворачиваем на 90° вправо.

Руки совершают второе базовое движение (обе руки перемещаются влево). Смотрим влево (в прежнем направлении).

5. Делаем вдох и поворачиваем голову вправо.

На выдохе переносим вес тела на правую ногу, а левую сзади правой перемещаем вправо, принимая обратную левую стойку (левое колено прижимается к правой икре, обе ноги согнуты в коленях) .

Руки при этом совершают второе базовое движение вправо.

6. Делаем вдох. Затем на выдохе переносим вес тела на левую ногу, которая опускается с носка на всю подошву (при этом пятка поворачивается влево), и с поворотом корпуса на 90° вправо делаем шаг правой ногой вперед в правую переднюю стойку.

1) Техника перемещений ног и рук в сочетании с дыханием подробно описаны ранее.

1



Руки при этом совершают третье базовое движение (правая вверх, левая — у левого бедра). Смотрим прямо перед собой.

7. Делаем вдох и, перенося вес тела на правую ногу, подтягиваем левую. На выдохе делаем левой ногой шаг вперед, переходя в левую заднюю стойку.

Одновременно руки совершают четвертое базовое движение (правая кисть вверх, левая — у правого локтя). Смотрим прямо.

8. Делаем вдох и, перенося вес тела на левую ногу, подтягиваем к ней правую. Затем на выдохе продолжаем движение правой ногой вперед в правую ближнюю переднюю стойку.

Руки при этом движутся вперед, совершая пятое базовое движение. Смотрим прямо.

9. Делаем вдох, одновременно складываем руки в «голову удава» и переносим вес тела на правую ногу.

На выдохе, опуская «голову удава» вниз, приставляем левую ногу к правой, распрямляем ноги и, опуская руки, разводим их в стороны к бедрам. Смотрим прямо. При этом возвращаемся в исходную стойку, повернутую на 180° относительно исходного направления.

Затем повторяем все упражнения в обратном направлении и возвращаемся в исходное положение.

Перемещение по кругу мы здесь не приводим, так как оно соответствует более высокому уровню подготовки занимающихся.





76

РИС. 57-2

III. Упражнения по пластике

В каждой школе у-шу существуют свои специальные упражнения для отработки культуры движения. Упражнения выполняются легко, плавно, без силового противодействия партнеров. Помимо гибкости тела, пластичности движений, в этих упражнениях вырабатывается «чувство партнера», координация парных движений и синхронность выполнения.

1. «Качающиеся змеи» (рис. 58) (пластика на первом базовом движении бедер) ИП — стоим лицом друг к другу на расстоянии шага, ноги расставлены на ширину стопы, руки согнуты в локтях и разведены на ширину плеч, ладонями касаемся друг друга.

Оба партнера делают небольшой шаг вперед левой ногой (стопа к стопе с внутренней стороны), при этом носок и колено правой ноги разворачиваются вправо на 90° . Затем один из партнеров на выдохе подает тазобедренный сустав вперед, сгибая в колене левую ногу и распрямляя правую, а другой партнер одновремен-

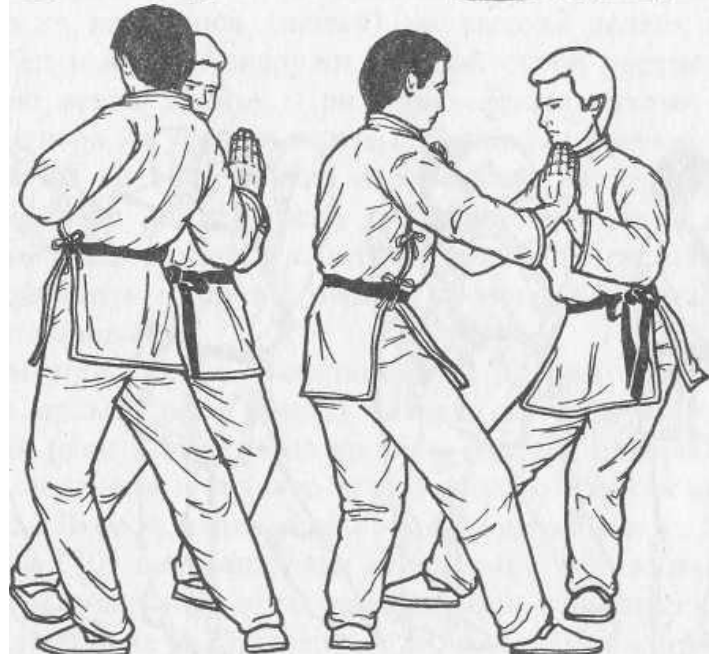




РИС. 58

но на вдохе подает таз назад, сгибая в колене правую ногу, левая нога почти полностью распрямлена (это положение соответствует задней левой стойке). При этом ладони рук и плечи не меняют своего положения.

Затем партнеры синхронно меняют позу: первый на вдохе подает таз назад, второй — на выдохе — вперед. Повторяем 7 раз.

Выполняя упражнение, сосредотачивайте внимание на точке, расположенной на 3 см ниже пупка, как будто все движение заключается в перемещении этой точки вперед-назад.

2. «Играющий дракон» (рис. 59) (пластика на втором базовом движении бедер). ИП — стоим лицом друг к другу на расстоянии шага, ноги на ширине плеч, партнеры касаются ладонями, разведенными в стороны на ширину плеч или на всю длину рук.

Оба партнера на выдохе синхронно поворачиваются корпусом влево на втором базовом движении бедер. При этом носок левой ноги поворачивается влево на 90° , а правая ступня практически не перемещается. В конце поворота оба партнера принимают заднюю левую стойку и смотрят друг на друга.

Затем партнеры на вдохе начинают поворот на 180° вправо, переходя на выдохе в заднюю правую стойку. Все время смотрят друг на друга. Повторяем перемещения 7 раз.

При выполнении упражнения следим за тем, чтобы тазобедренный сустав и верхняя часть корпуса полностью поворачивались на 90° по отношению к исходному положению, а руки не меняли своего положения относительно корпуса.



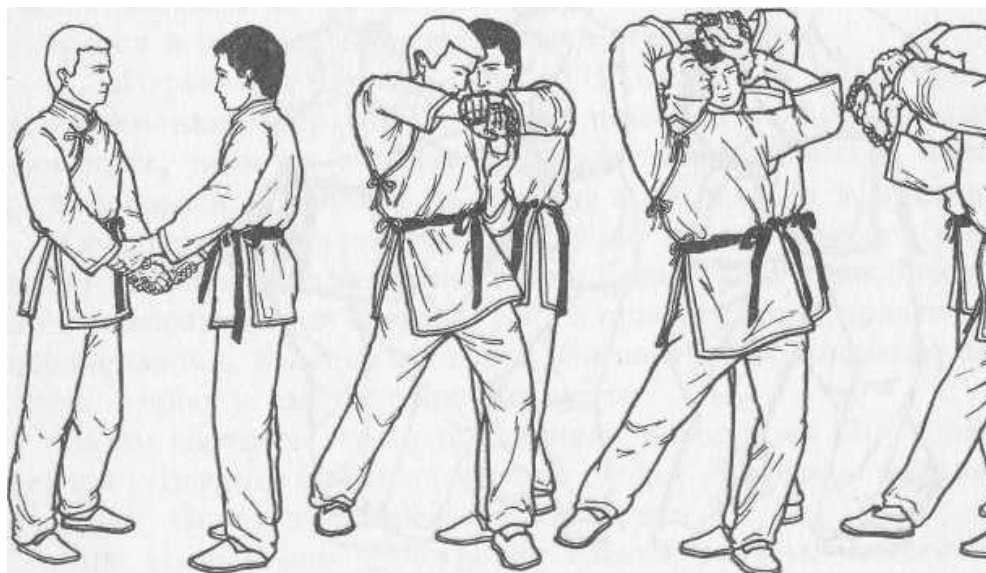


РИС. 60-1

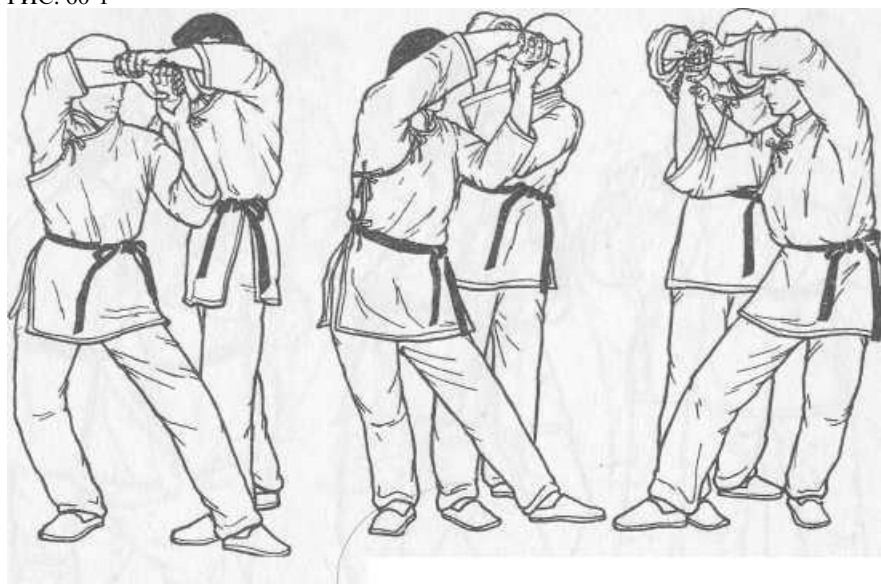


РИС. 60-2

3. «Сплетающиеся драконы» (рис. 60-1) (пластика на третьем базовом движении бедер).

ИП — стоим лицом друг к другу на расстоянии шага, ноги на ширине плеч, партнеры касаются ладонями, разведенными в стороны на ширину плеч или на всю длину рук.

Оба партнера на выдохе синхронно поворачиваются корпусом

влево на втором базовом движении бедер. При этом носок левой ноги поворачивается влево на 90° , а правая ступня практически не перемещается. В конце поворота оба партнера принимают заднюю левую стойку, смотрят друг на друга.

Затем партнеры на выдохе начинают поворот на 180° вправо, переходя на выдохе в заднюю правую стойку. Все время смотрят друг на друга. Повторяем перемещение 7 раз.

При выполнении упражнения следим за тем, чтобы тазобедренный сустав и верхняя часть корпуса, полностью поворачивались на 90° по отношению к исходному положению, а руки не меняли своего положения относительно корпуса.

3. «Сплетающиеся драконы» (рис 60-2) (пластика на третьем базовом движении бедер). ИП — аналогично упр. 2. Правыми руками партнеры как бы обмениваются рукопожатием, а левой рукой придерживают правую руку партнера в нижней части предплечья.

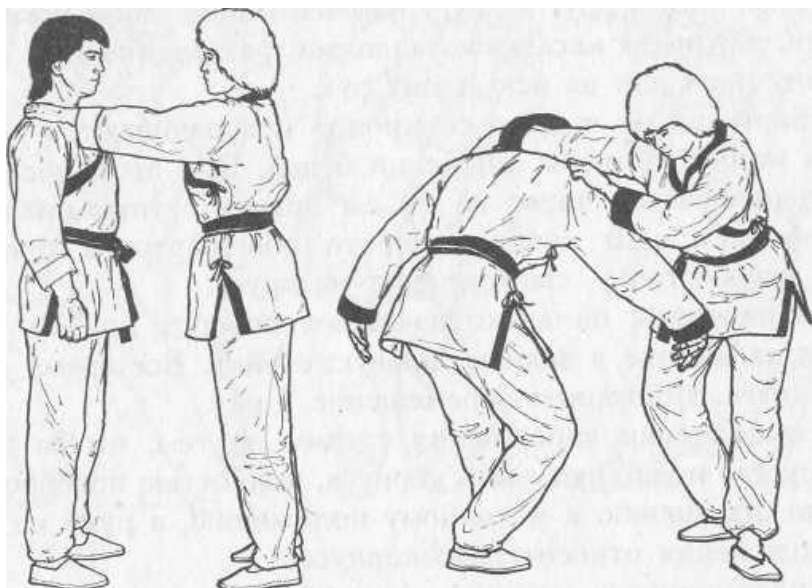
Один из партнеров (левый) на выдохе делает шаг левой ногой вперед и вправо снаружи к левой стопе партнера, переходя в переднюю левую стойку. При этом обеими руками приподнимает руки партнера на уровень головы. Продолжая движение на выдохе, с поворотом на 180° вправо переходит в заднюю правую стойку. Руки партнера по-прежнему должны находиться перед лицом. Второй партнер остается стоять на месте. Затем, поворачиваясь на 180° в обратную сторону, первый партнер возвращается в исходное положение.

Затем упражнение выполняется в другую сторону. На выдохе с шагом правой ноги вперед и влево за правую стопу партнера, поднимая руки партнера на уровень головы, поворачиваемся влево на 180° , переходя в заднюю левую стойку. Руки остаются на уровне головы. Второй партнер при этом стоит на месте. Поворачиваясь вправо на 180° возвращаемся в исходное положение.

При выполнении этих упражнений стремитесь, чтобы ваше тело было ближе к партнеру, а в конце движения плечи партнеров были прижаты друг к другу.

4. «Игра журавлей» (рис. 61) (пластика на втором базовом движении бедер). ИП — стоим лицом друг к другу на расстоянии





шага, ноги на ширине плеч. Один из партнеров кладет ладони на плечи второму (можно захватить одежду на плечах).

Второй партнер на выдохе с поворотом корпуса на 90° влево на втором базовом движении, как бы «ныряя» под руки партнера, переходит в низкую заднюю левую стойку. При этом он разводит в стороны свои руки, кисти опущены вниз и сформированы в скрученную ладонь. Затем на вдохе подаем корпус вперед и вверх, распрямляя правую и сгибая в колене левую ногу, прогибаемся грудью вперед и отклоняем голову назад, прижимая затылком правое предплечье партнера. Смотрим прямо. Продолжая движение, на выдохе поворачиваемся вправо на 180° и переходим в заднюю правую стойку, подаем голову вперед, слегка наклоняясь корпусом (движение «голова гуся»). Руки при этом по-прежнему расставлены в стороны. Партнер во время упражнения остается на месте.

Затем возвращаемся в исходное положение кратчайшим путем, поворачиваясь на 90° влево, и выполняем аналогичное движение в правую сторону. Повторяем весь комплекс 7 раз. Потом роли партнеров меняются.

5. «Игра змей» (рис. 62) (пластика «рука-змея» на четвертом базовом движении и на первом базовом движении бедер) ИП — стоим лицом друг к другу на расстоянии вытянутой руки, ноги слегка расставлены. Один из партнеров, например, правый, захватывает правой рукой запястье одноименной руки партнера. Левый партнер накладывает левую ладонь на правую кисть правого партнера и на вдохе с отходом левой ногой назад переходит в заднюю

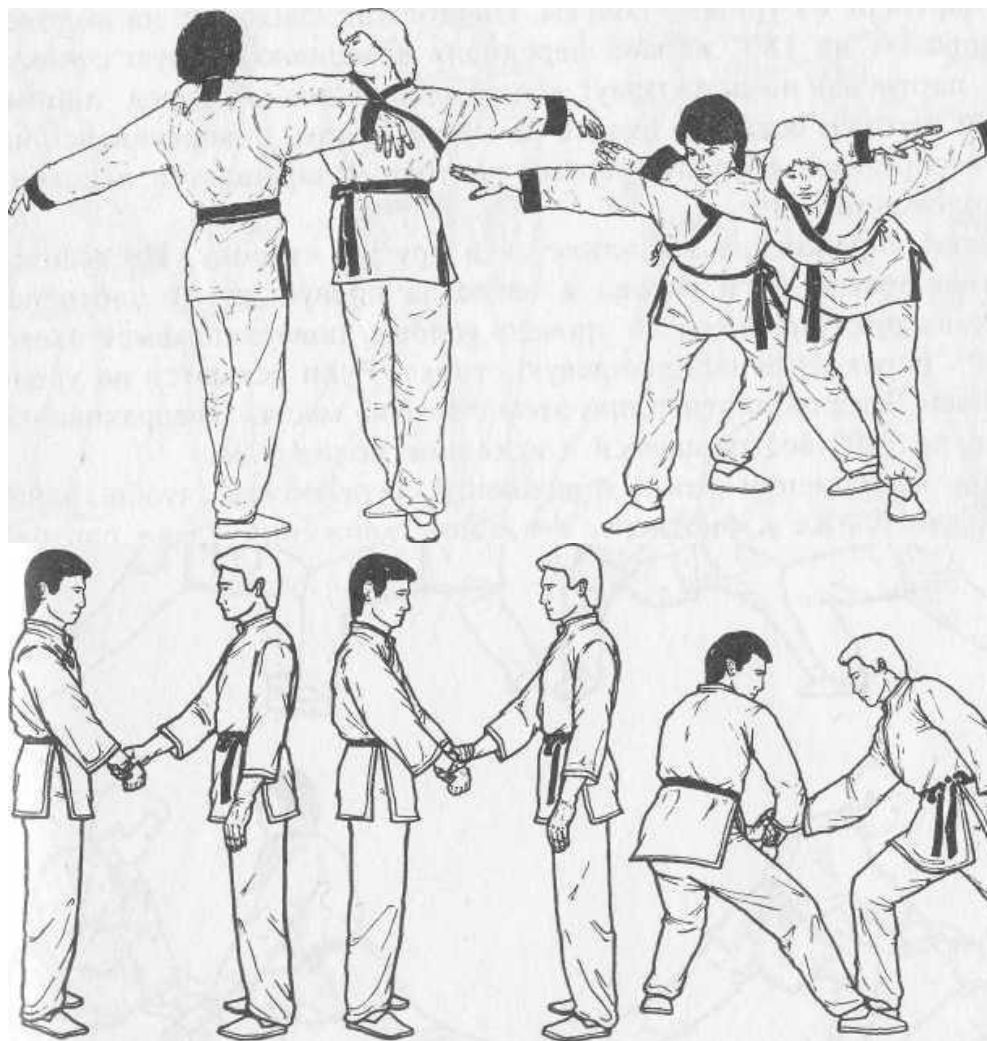
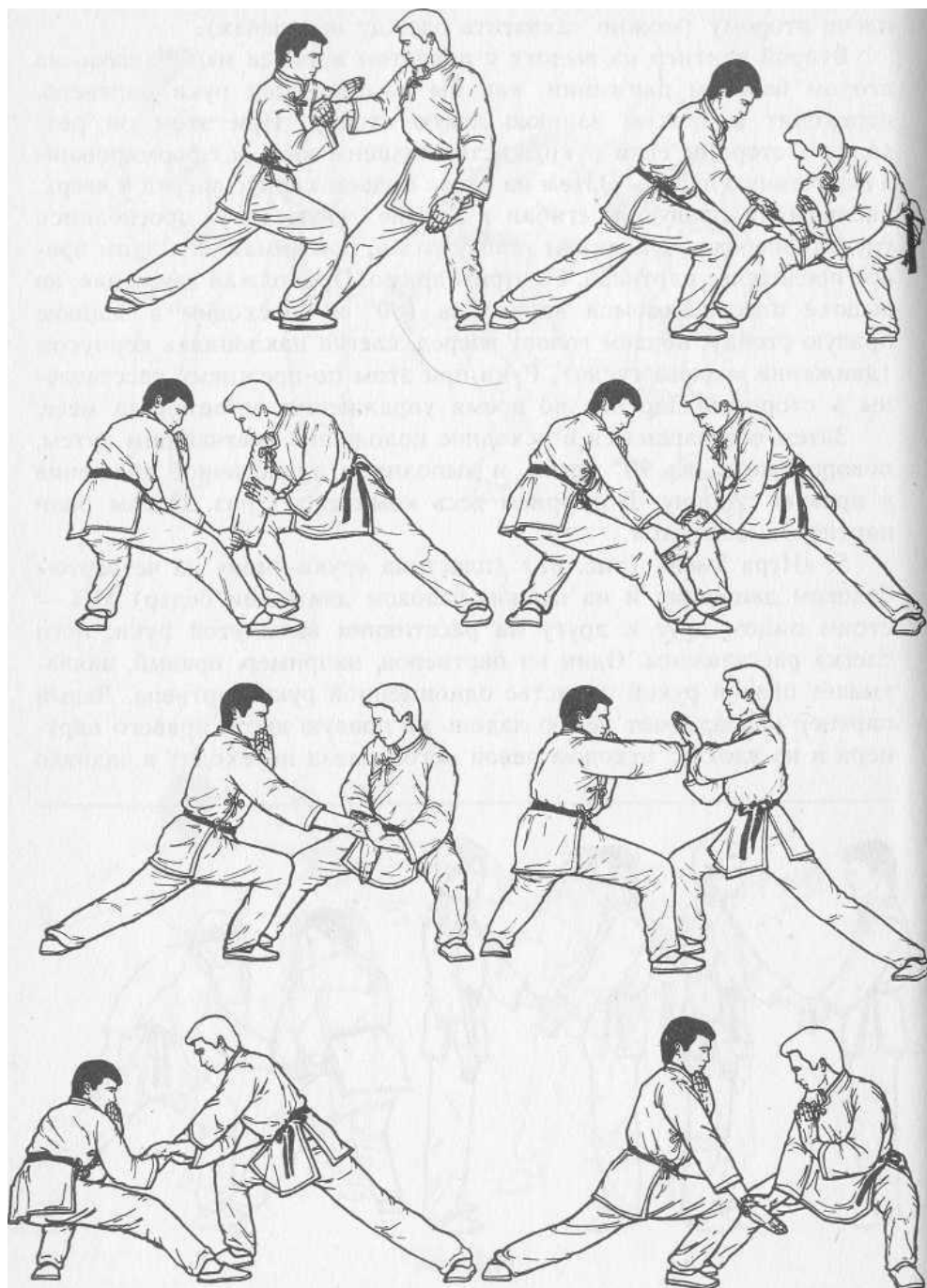


РИС. 61
РИС. 62-1





правую стойку. При этом он подтягивает правый локоть к телу, вращая в локтевом суставе правое предплечье изнутри наружу,

разворачивая правую кисть ладонью вверх, сформировав ее в скрученную кисть.

Правый партнер делает шаг правой ногой вперед и переходит в переднюю правую стойку.

Продолжая движение, на выдохе левый партнер, подавая корпус вперед (движение начинается в тазобедренном суставе), переходит в переднюю правую стойку, разворачивая при этом правую кисть ладонью к партнеру. Одновременно правый партнер перемещается в заднюю правую стойку.

Затем левый партнер захватывает правой рукой правое запястье своего партнера и, завершая круговое движение корпусом и руками, возвращается в заднюю правую стойку, вытягивая правую руку партнера к себе влево вниз. При этом партнер перемещается в переднюю правую стойку, накладывая свою левую руку на правое запястье левого партнера.

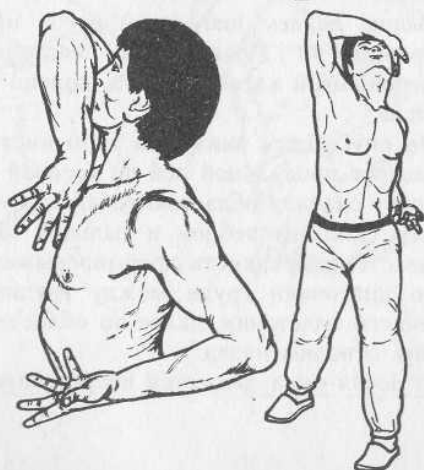
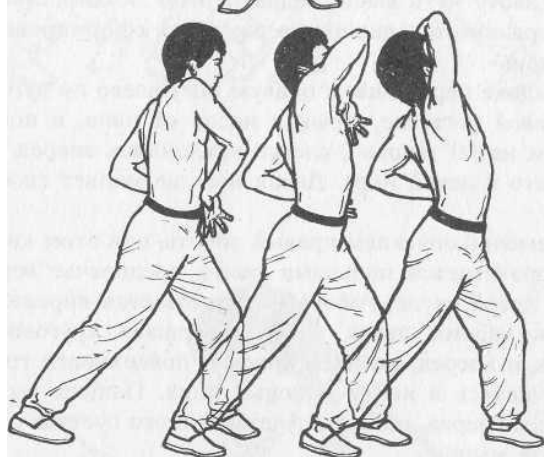
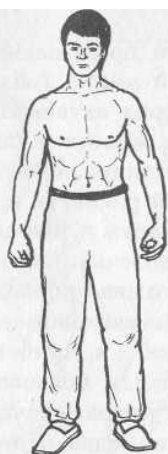
Теперь правый партнер начинает аналогичное движение. Весь комплекс повторяем 7 раз. Затем можно поменять руки и повторить комплекс.

При выполнении этого упражнения сначала избегайте оказывать силовое противодействие. Только когда в полной мере освоите последовательность движений, постепенно усиливайте сопротивление и добивайтесь того, чтобы противодействие сопротивлению достигалось не за счет силы, а за счет правильного подключения всего тела в движение.

РИС. 62-2

1

1



КОМПЛЕКС ФОРМАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ У— ШУ «САНЬ ХУАН ФА»

В «арсенале» различных школ у—шу, как и во других видах единоборств Востока, имеются комплексные упражнения, в которых закрепляется базовая техника, так называемые упражнения «формального» типа (ката — в карате, тао — в у—шу).

Эти упражнения соответствуют достаточно высокому уровню подготовки, т.к. сочетают в себе технику перемещений с блоками и ударами, координацию движений и пластику, ритмику дыхания с концентрацией и релаксацией.

Поэтому исполнение «формальной техники» является непременным условием квалифицированных выступлений, в которых спортсмены демонстрируют свое мастерство.

В предлагаемом тао «Сань Хуан Фа» («Три владыки») по школе Цай сохраняются древние традиции этой внутренней школы: неразрывное сочетание элементов разминочной гимнастики и пластики, зашифрованных боевых движений с дыхательными упражнениями и элементами китайской акупунктуры.

Движения в этом комплексе чередуются в непрерывной плавной последовательности, но с определенной ритмикой: на вдохе медленно, на выдохе ускоренно.

Руки скользят по телу, вписываясь в его рельеф, или перемещаются максимально близко от него.

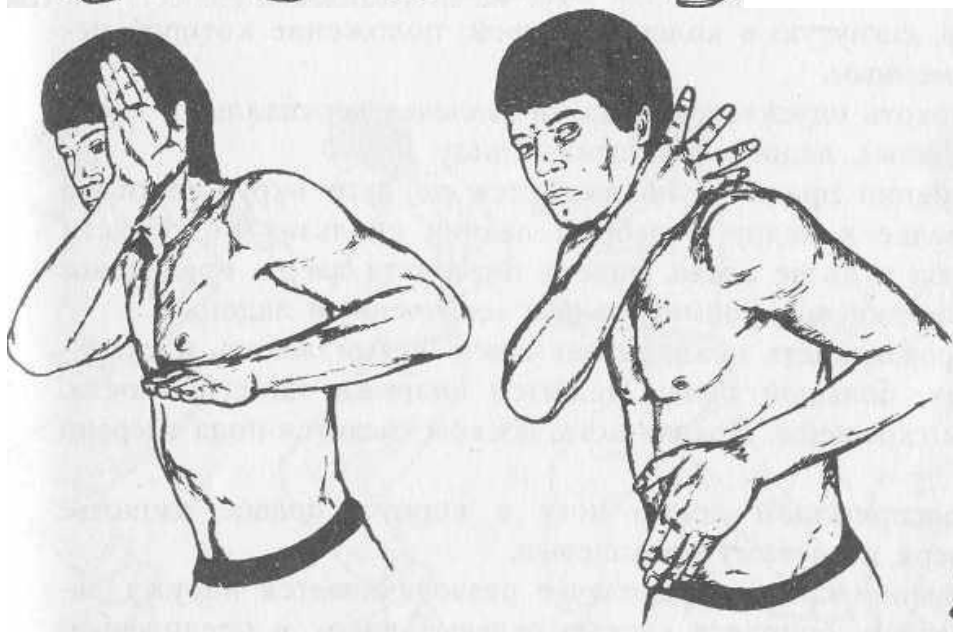
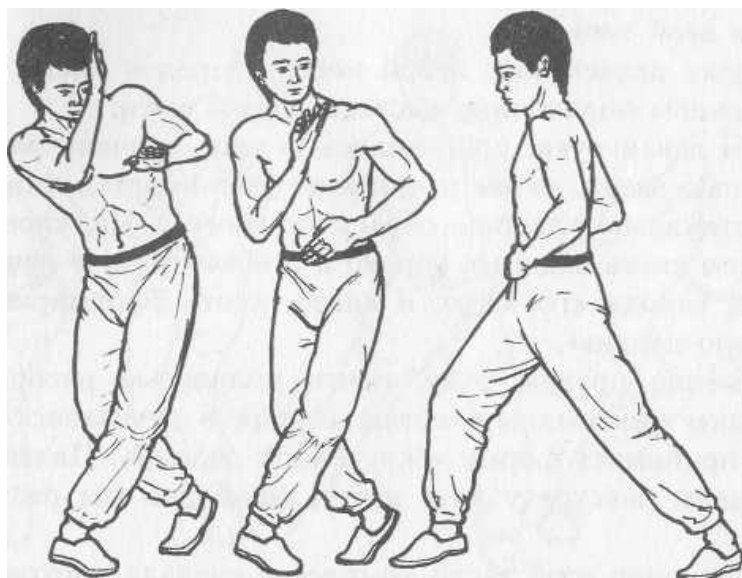
Особое внимание обращается на синхронность перемещений с дыханием и движением рук.

Для обеспечения разучивания и отработки синхронности весь комплекс условно разбит на 21 позицию, начало и окончание которых можно проконтролировать с помощью поясняющих рисунков и схем перемещения ног.

Исходное положение, стоим прямо, ноги слегка расставлены, руки свободно опущены вдоль бедер, ладони повернуты к телу.

1. На вдохе отставляем назад правую ногу и поворачиваемся влево на 90°, при этом сгибая в колене левую ногу.

Одновременно правая рука, разворачиваясь против часовой



стрелки относительно своей продольной оси и сгибаясь в локте, скользит тыльной стороной кисти (областью между большим и указательным пальцами — зона активной точки хэ-гу) по телу от правого бедра к середине живота и далее вверх. Локоть, поднимаясь, сначала закрывает лицо, предплечье прижимается к наружной стороне шеи, ушной раковине и виску, поворачивается горизонтально и ладонью наружу прижимается к левому виску. Голова под

давлением предплечья отклоняется назад. **Соблюдайте осторожность!**
Движение головы должно быть плавным, мягким.

При этом левая рука разворачивается вокруг своей продольной оси по часовой стрелке, и, сгибаясь в локте, скользит по дуге окружности, прижимаясь большим пальцем и внутренней стороной лучезапястного сустава, сначала к паху, затем вверх и влево по животу чуть выше бедра. Потом локоть отводим назад, кисть разворачивается ладонь вверх, кисть сформирована в «скрученную ладонь».

2. На выдохе перемещаем правую ногу влево по дуге окружности сзади левой ноги, не отрывая носок от пола, и поворачиваемся корпусом на 90° вправо, слегка наклоняясь вперед. Правое колено прижато к левой икре. Левая нога не меняет своего положения.

Одновременно опускаем правый локоть, при этом кисть, касаясь виска, поворачивается пальцами вверх, предплечье вертикально и прижато к левой скуле, голова поворачивается вправо.

В то же время левая кисть совершает круговое движение назад вверх и вперед, касаясь боковой поверхности грудной клетки, поворачиваясь в конце ладонью вниз. Пальцы выпрямляются и направлены вперед, область лучезапястного сустава прижата снизу к грудной мышце.

Продолжая выдох, делаем шаг левой ногой назад и поворачиваем корпус вправо на 90°. Правая стопа поворачивается на носке вправо и всей подошвой касается пола, колено согнуто. Левая нога распрямляется.

Правый локоть опускается вниз, при этом кисть и предплечье поворачиваются вокруг продольной оси по часовой стрелке. Кисть опускаясь, массирует сначала область точки хэ-гу подчелюстную зону, шею, а затем скользит ребром и тыльной стороной ладони (ладонь поворачивается вверх, кисть сформировывается в «скрученную ладонь») по диагонали груди между грудными мышцами, по области солнечного сплетения, далее по области печени к правому бедру. Локоть отводим назад.

Одновременно левая рука движется вперед вправо и вниз, ла-



донью поворачиваясь к телу и накрывая пупок (подушечка мизинца прижата к животу на 2-3 см ниже пупка). Концентрируем внимание на этой точке.

3. На вдохе делаем шаг левой ногой вперед и влево по дуге, в промежуточном положении, касаясь правой ноги.

При этом левая рука, прижимаясь к телу, сначала разворачивается ладонью вверх, затем предплечье поднимается (кисть направлена вертикально, ладонь обращена влево). На уровне плеч разворачиваем кисть ладонью вправо и сгибаем руку в

лучезапястном суставе, отводя его вверх и влево, кисть формируется в «скрученную ладонь».

Одновременно правую руку, почти полностью распрямляя в локте, отводим максимально назад, огибая в лучезапястном суставе; кисть принимает форму «скрученной ладони». Пальцы обеих рук направлены навстречу друг другу, как-будто мы растягиваем нить.

При выполнении этой части комплекса сначала смотрим на левую руку, а затем на правую. Можно представить себе, что правой рукой как бы поднимаем чашку с родниковой водой, выпиваем ее, запрокинув голову назад, и стряхиваем остатки воды, а левой рукой поднимаем от пупка небольшой шар и затем перебрасываем его в правую руку.

4. На вдохе с поворотом вправо на 90° подтягиваем на носке правую ногу, согнутую в колене, к левой, положение которой остается неизменным.

Левый локоть опускается вниз, предплечье вертикально, кисть на уровне головы, ладонь обращена к лицу.

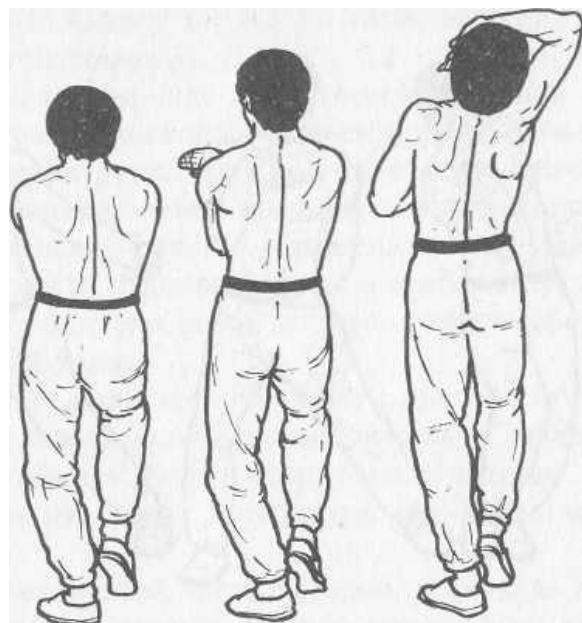
Одновременно правая рука движется по дуге окружности по часовой стрелке к бедру и ребром ладони скользит по области печени вперед и далее влево, ладонь повернута вверх, предплечье горизонтально, кисть сформирована в «скрученную ладонь».

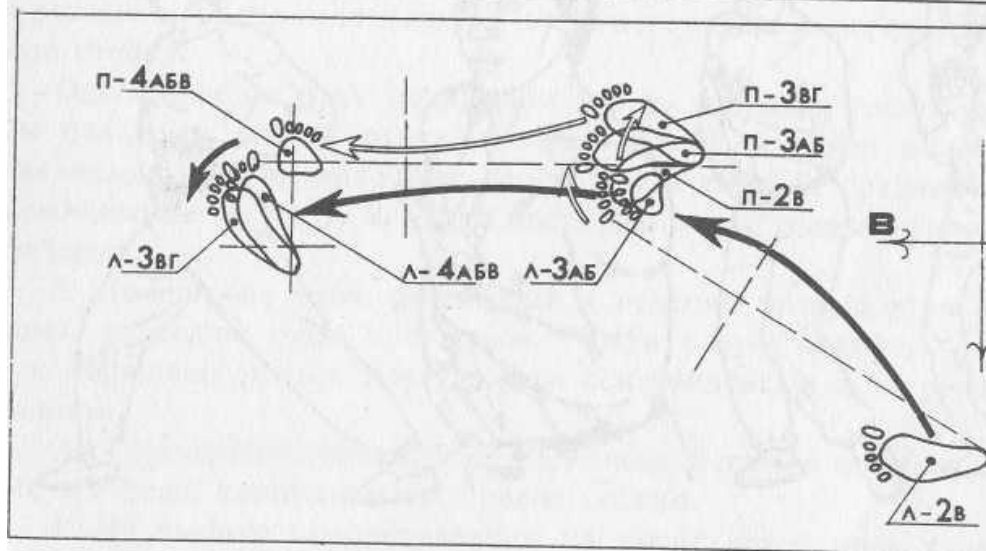
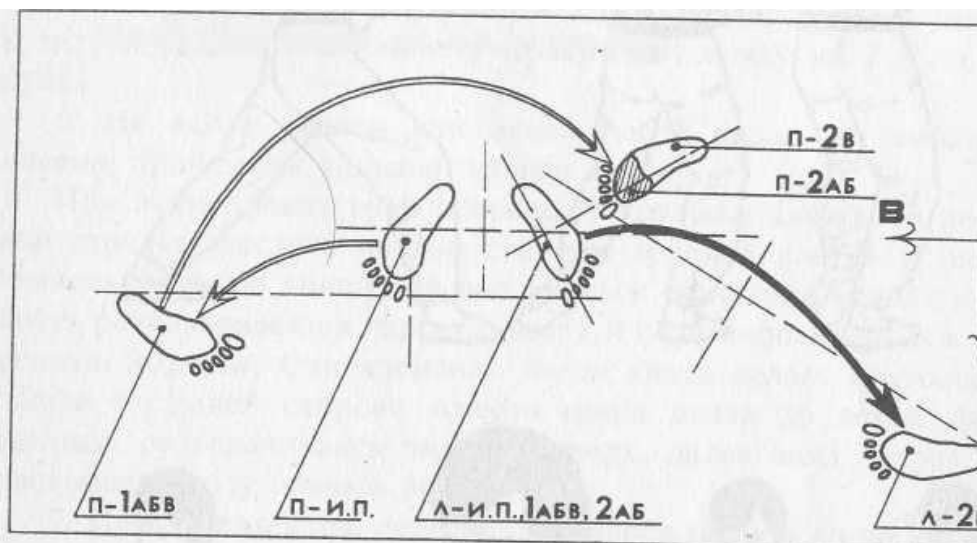
Затем правая кисть обхватывает снизу левый локоть и скользит по нему, большой палец ложится снаружи на сгиб локтя. Руки как бы скрещены. Правая нога, носком касается пола спереди левой.

Затем распрямляем левую ногу и корпус; правое запястье скользит вверх по левому предплечью.

Одновременно правое предплечье разворачивается наружу ладонью от себя и, опираясь кистью о левый висок и предплечьем о лоб, отклоняем голову назад.

Одновременно левая рука разворачивается предплечьем и ладонью вперед, затем левый локоть оттягиваем назад и разворачи-





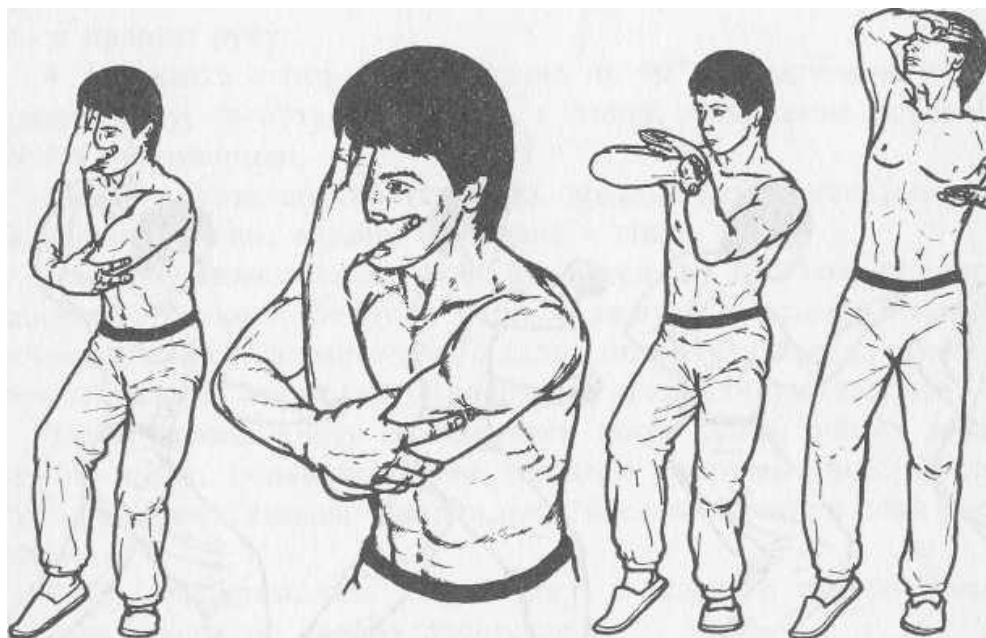
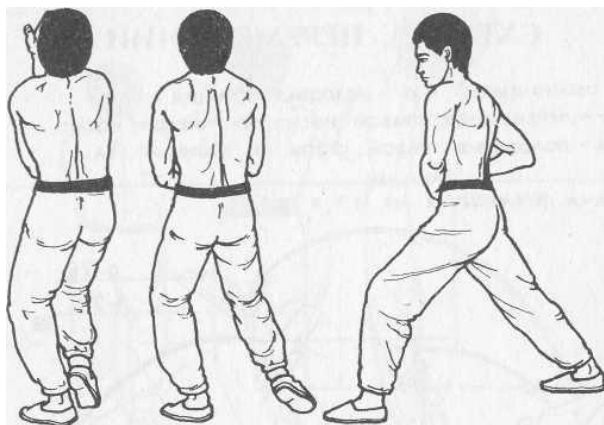
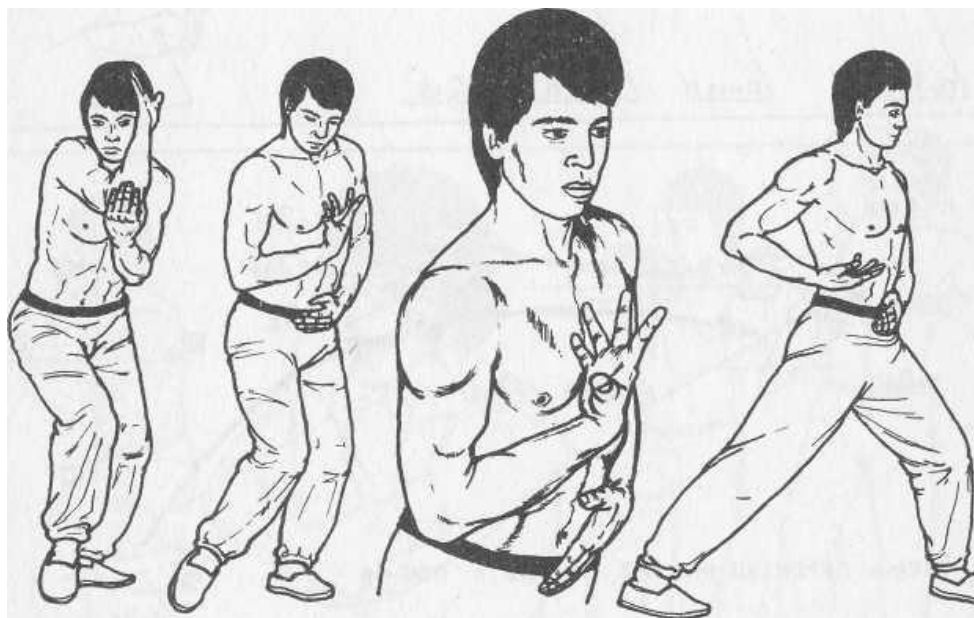


СХЕМА ПЕРЕМЕЩЕНИЙ

СХЕМА ПЕРЕМЕЩЕНИЯ ИЗ И.П. В ПОЗ 2в.
СХЕМА ПЕРЕМЕЩЕНИЯ ИЗ ПОЗ.2в В ПОЗ.4 В

ОБОЗНАЧЕНИЯ: И.П. - ИСХОДНАЯ ПОЗИЦИЯ; с=>- ПЕРЕМЕЩЕНИЕ ПРАВОЙ
НОГИ; <- - ЛЕВОЙ НОГИ; П - 1А - ПОЛОЖЕНИЕ ПРАВОЙ СТОПЫ В ПОЗИЦИИ 1а.





ваем ладонь вниз, кисть прижимаем снизу к левой грудной мышце.

5. На выдохе сгибаем левое колено, правую ногу согнутую в колене подтягиваем к левой ноге и затем отставляем назад (принимаем переднюю левую стойку), одновременно поворачиваясь на 90° влево.

Правый локоть при этом опускается вниз, предплечье верти-

94

кально, кисть по-прежнему касается левого виска и поворачивается пальцами вверх, предплечье прижато к левой стороне головы. Затем правое предплечье, опускаясь вниз, разворачивается в вертикальной плоскости, скользит ладонью по шее с левой стороны и далее по средней части груди сверху вниз. Локоть, касаясь тела, оттягивается назад, кисть разворачивается ладонью вверх и сформировывается в «скрученную ладонь».

Левое предплечье опускается вниз, разворачиваясь ладонью к телу и скользит по животу прикрывает точку на 2-3 см. ниже пупка.

6. На вдохе делаем шаг левой ногой назад, и, сгибая ее в колене, принимаем заднюю правую стойку.

При этом правая рука сокращает круговое движение по часовой стрелке, касаясь правой стороны грудной клетки и разворачиваясь ладонью вниз. При дальнейшем движении вперед и вверх кисть разворачивается ладонью вверх и сформировывается в «скрученную ладонь». Одновременно левая кисть делает круговое движение по

левой стороне живота вверх назад до левой грудной мышцы, разворачиваясь ладонью вверх, далее вниз вперед и обхватывает снизу правый локоть.

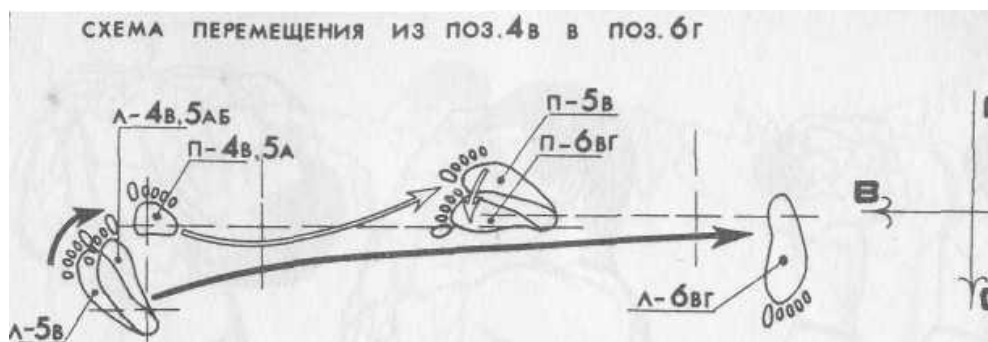
7. Продолжая вдох, делаем шаг вперед правой ногой, сгибая ее в колене и распрямляя левую ногу, переходим в переднюю правую стойку.

Одновременно руку поднимаем вверх, упираясь расставленными пальцами правой руки в голову (большой палец и мизинец накладываются на височные кости; указательный, средний и безымянный — на лоб). Верхняя часть корпуса и голова отклоняются назад.

8. Продолжая вдох, разгибаясь и отделяя правую руку от головы, разводим руки в стороны. Локти слегка согнуты, ладони рук обращены друг к другу, кисти сформированы в «скрученную ладонь».

Одновременно подтягиваем левую ногу к правой и, перенося на нее вес тела, приподнимаем правое колено.

9. На выдохе поворачиваемся на носке левой ноги влево на 90°, наклоняемся вперед, выполняя круговое движение руками вперед-вниз (ладони обращены к полу и касаются друг друга большими и указательными пальцами, большие пальцы отставлены в стороны, локти слегка согнуты). Затем руки, продолжая круговое движение, разводим в стороны и немного назад — ладони разворачиваются вверх, кисти сформировываются в «скрученную ладонь».



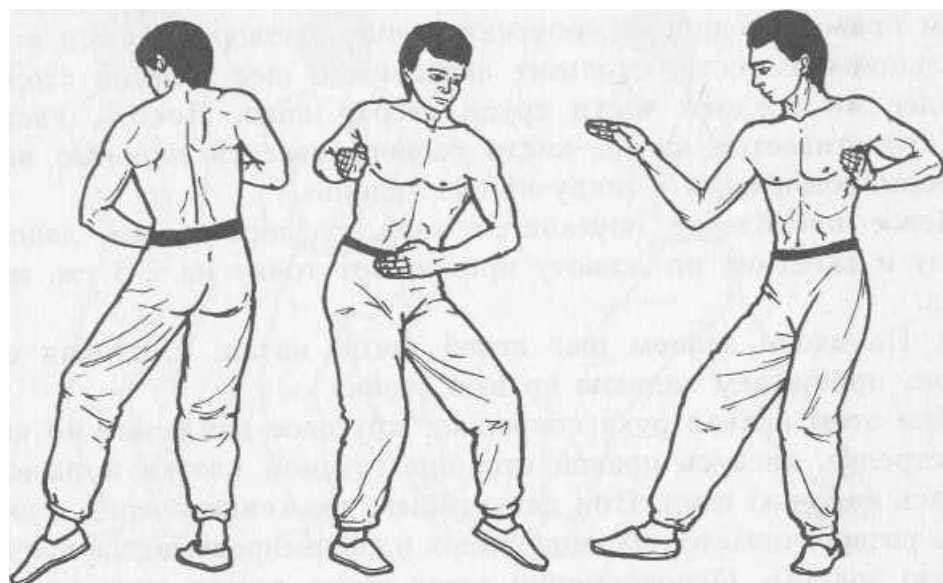


СХЕМА ПЕРЕМЕЩЕНИЯ ИЗ ПОЗ. 6Г В ПОЗ. 7Б

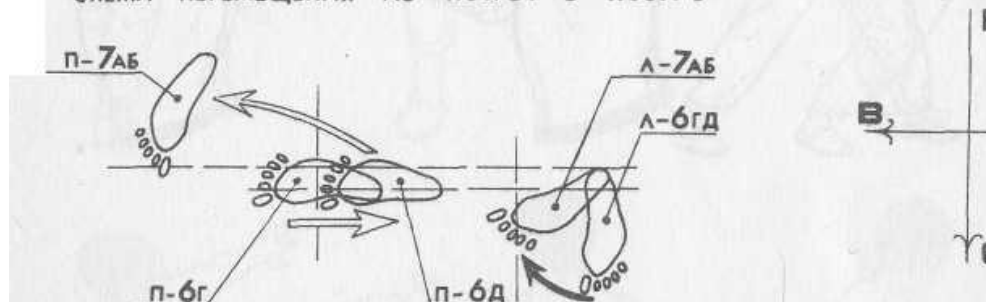
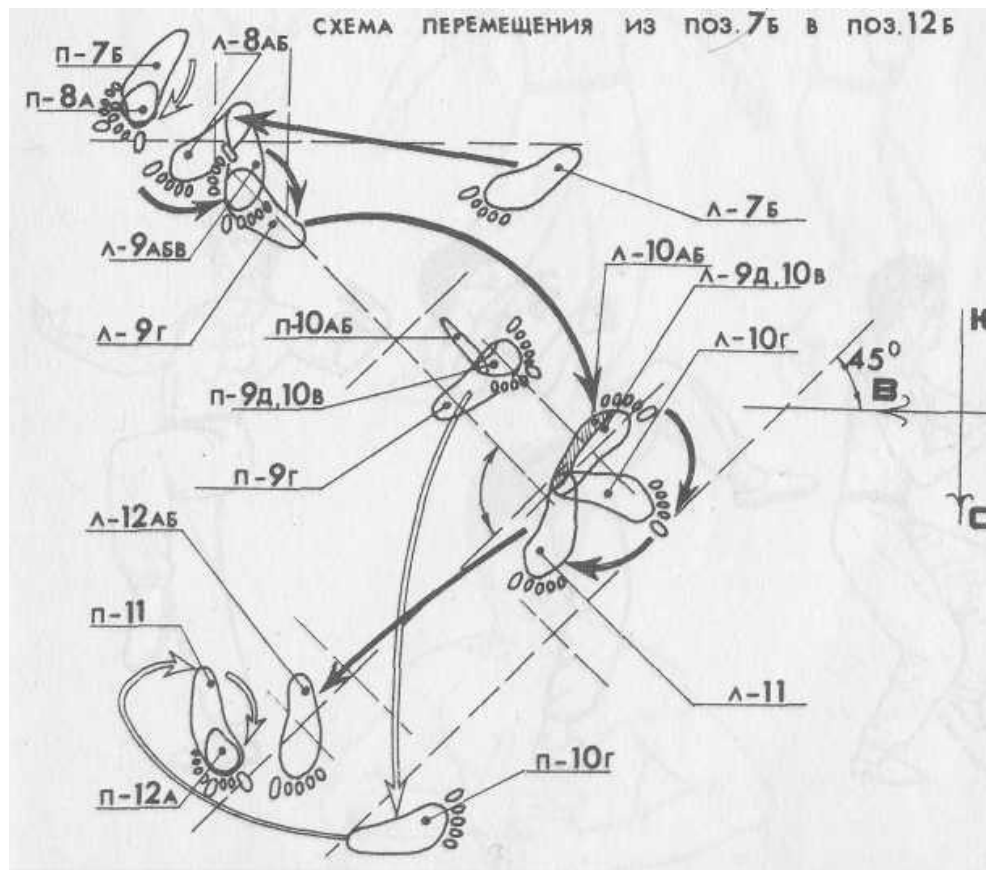
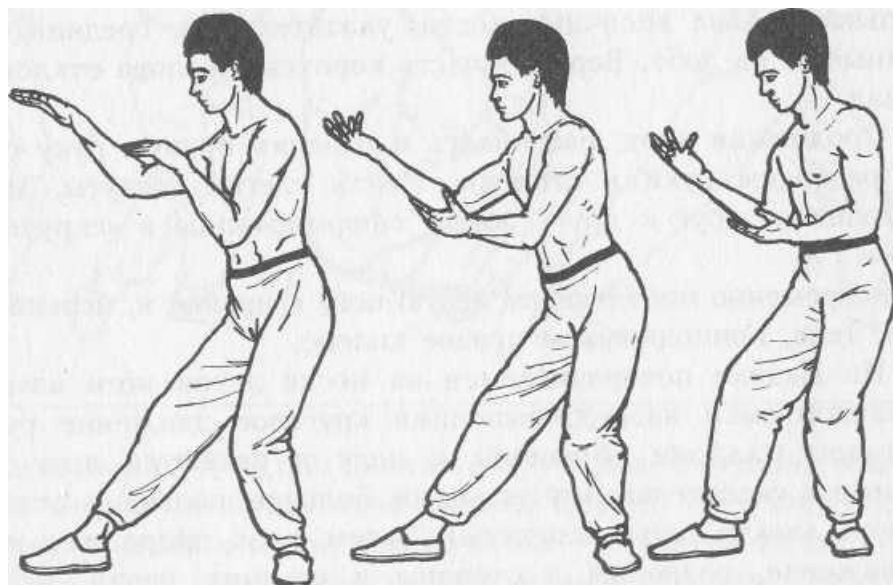


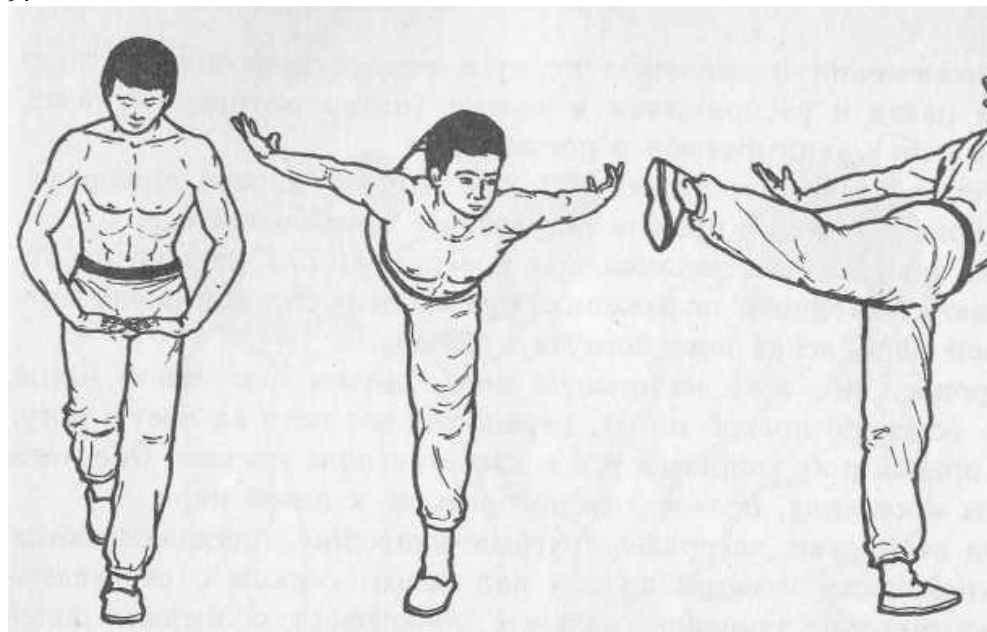
СХЕМА ПЕРЕМЕЩЕНИЯ ИЗ ПОЗ. 7Б В ПОЗ. 12Б

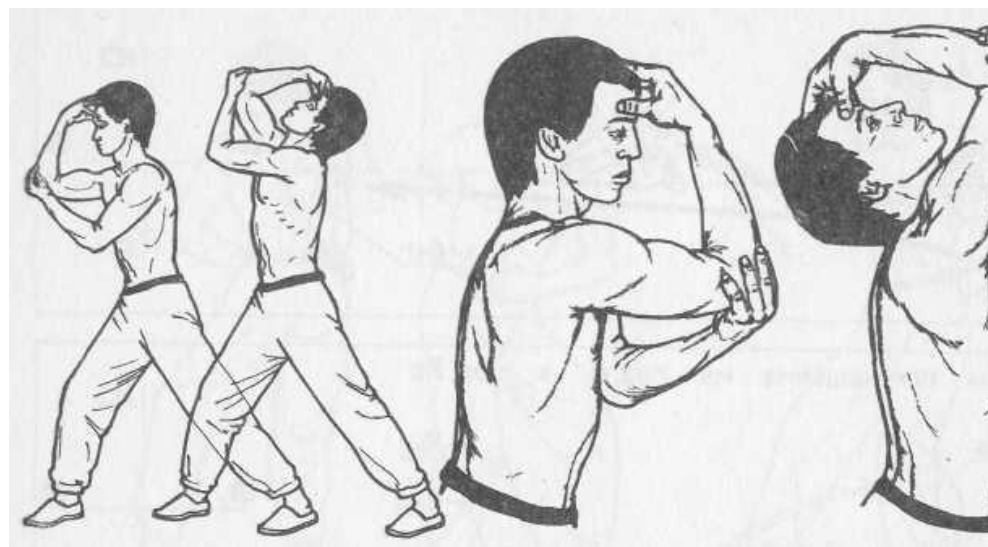


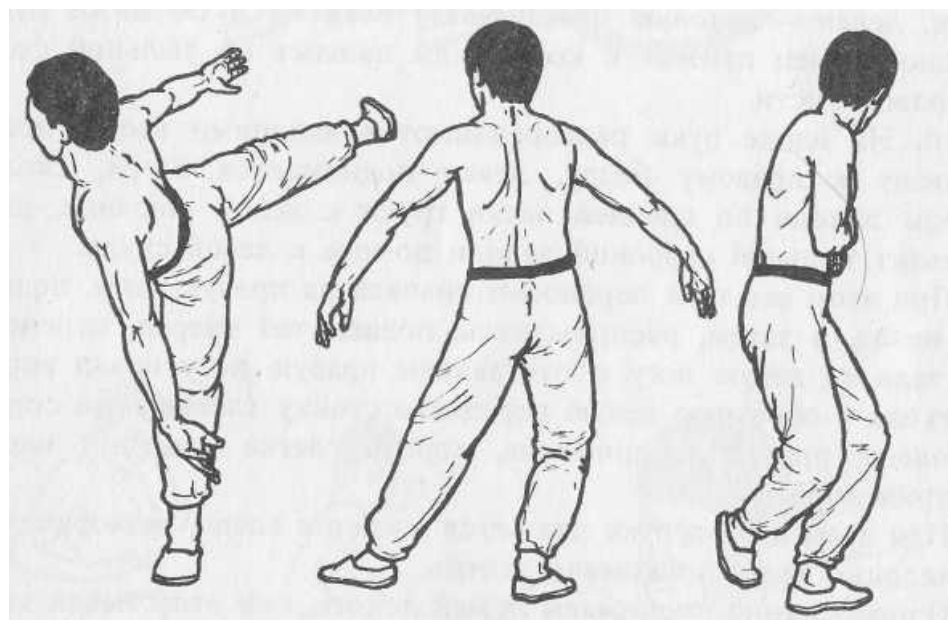


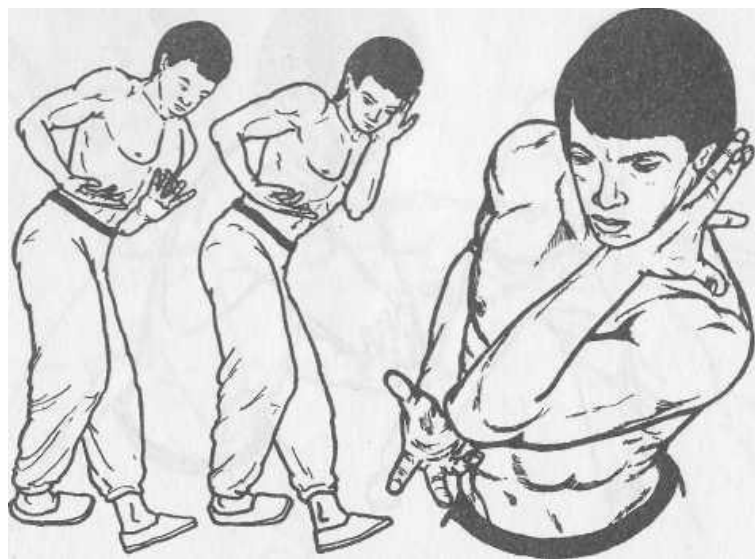
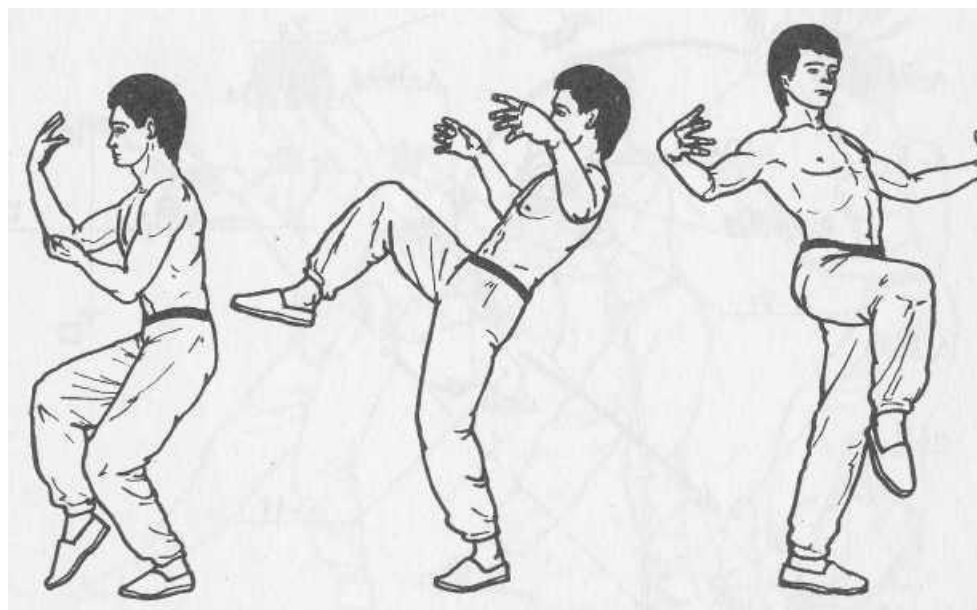
96

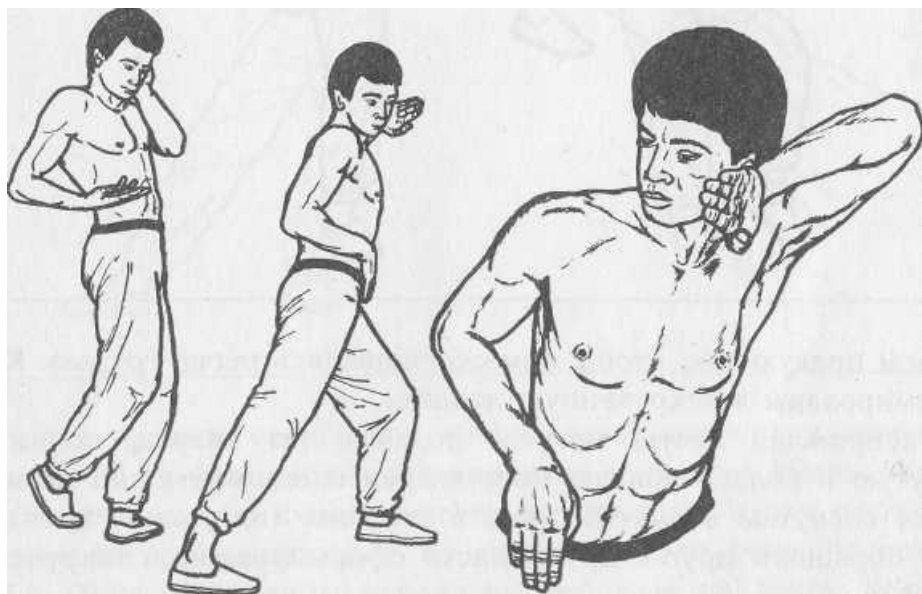
97











Одновременно с наклоном корпуса вперед правую ногу поднимаем назад и распрямляем в колене (пятка отставлена назад, носок к себе), прогибаемся в пояснице.

Затем с поворотом на левом носке на 180° вправо, поворачиваем вправо корпус и правую ногу вокруг продольной оси. Опуская ногу на пол, заканчиваем поворот на 270° вправо по отношению к исходному положению, правая нога спереди около пятки левой ноги, левая нога согнута в колене.

Переносим вес тела на правую ногу, делаем шаг левой ногой вправо (спереди правой ноги), переносим вес тела на левую ногу, пятка правой ноги поднимается и касается пола носком. Обе ноги согнуты в коленях, правое колено прижато к левой икре.

При этом руки, завершая круговое движение, прикладываются к верхней части живота: правая под левым соском с отставленным вертикально большим пальцем прикрывает солнечное сплетение, левая — ладонью прикрывает точку на 3 см ниже пупка, большой палец прижат к костяшкам пальцев на тыльной стороне правой кисти.

10. На вдохе руки разворачиваются ладонями вверх, правая скользит к правому бедру, левая поднимается вверх, скользя ребром ладони по средней части груди к левой ключице, далее скользит тыльной стороной ладони по шее к левой скуле.

При этом вес тела переносим сначала на правую ногу, подавая таз назад, а затем, распрямляясь, подаем таз вперед, переносим вес тела на левую ногу и отставляем правую ногу назад вправо, переходя в обратную левую переднюю стойку (левая нога согнута в колене, правая распрямлена, корпус слегка повернут вправо, смотрим вправо).

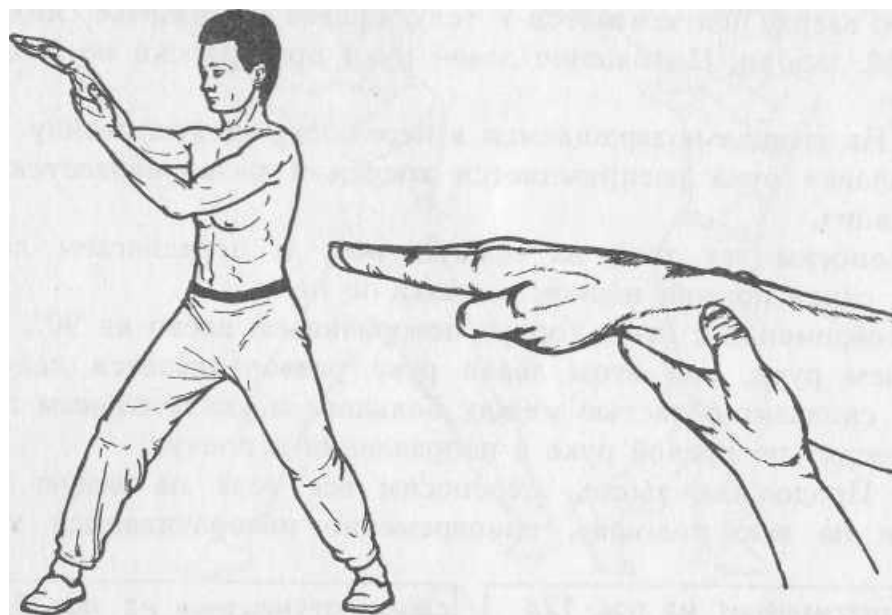
При этом правая рука движется вперед и влево, разворачивается ладонью вниз, прикрывая печень.

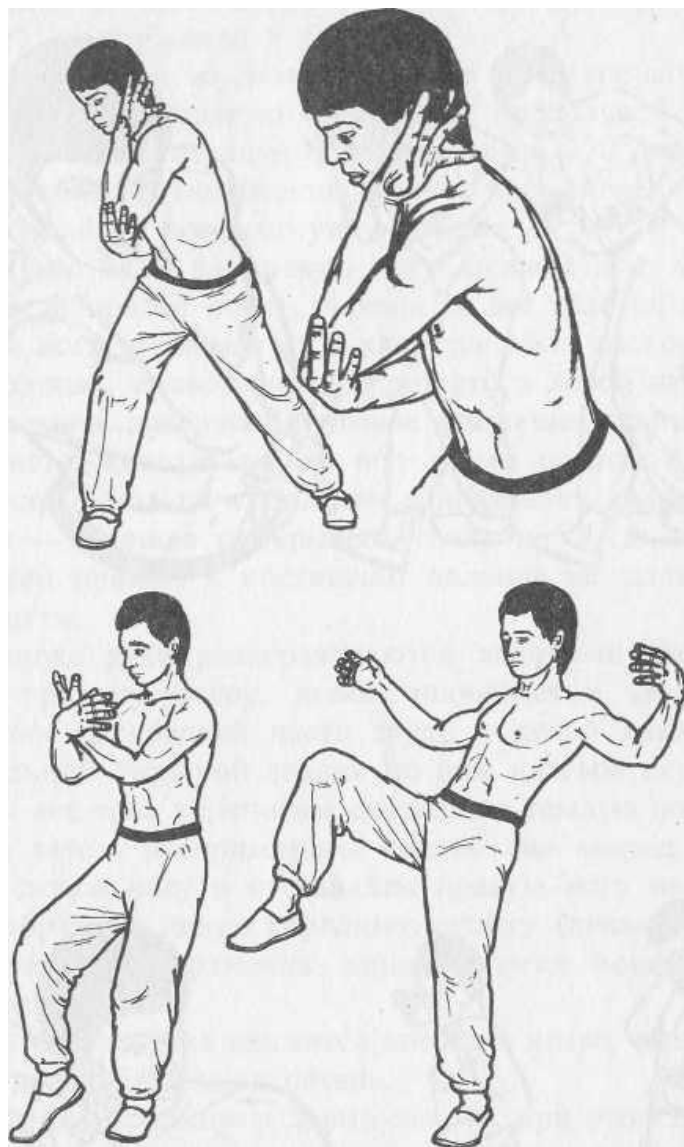
Одновременно поднимаем левый локоть, при этом левая кисть, касаясь левого виска, разворачивается пальцами вперед.

11. На выходе, разворачиваясь на носках, поворачиваемся на 90° вправо, переносим вес тела на правую ногу, сгибая ее в колене и распрямляя левую ногу, переходя в переднюю правую стойку.

Одновременно опускаем левый локоть, прикрывая им середину живота, не отрывая тыльной стороны кисти от скулы (пальцы направлены вверх), правая рука, разворачиваясь ладонью вверх, охватывает снизу левый локоть. Смотрим вперед.

12. На вдохе подтягиваем левую ногу к правой и, перенося на нее весь вес тела, одновременно опускаем левую руку и под-





нимаем правую так, чтобы они скрещивались перед грудью. Кисти сформированы в «скрученную ладонь».

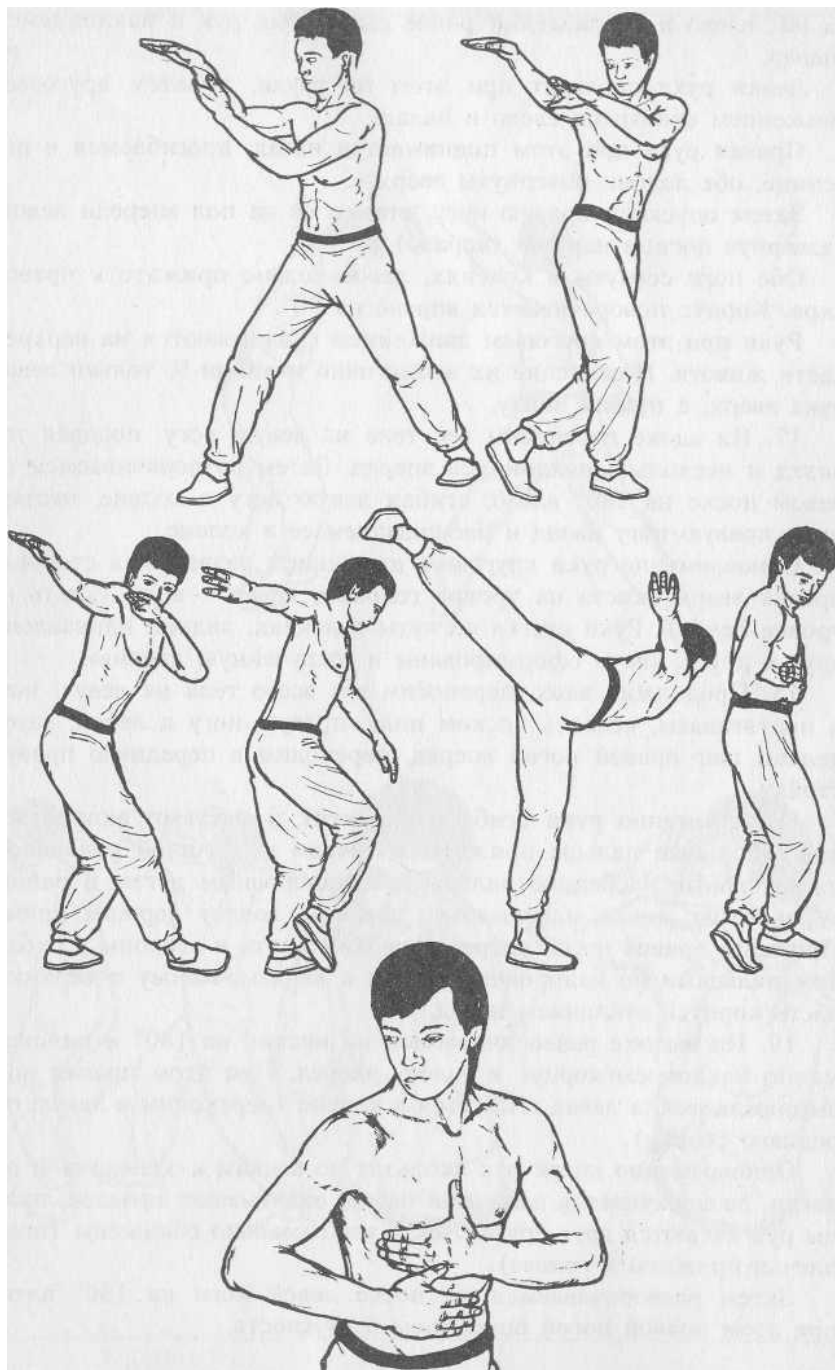
Распрямляя левую ногу и подавая таз вперед, поднимаем согнутую в колене правую ногу вперед и одновременно разводим слегка согнутые в локтях руки в стороны (на уровне плеч), ладони обращены друг к другу, кисти сформированы в «скрученную ладонь».

13. Продолжая вдох, делаем правой ногой шаг вперед в правую переднюю стойку. Руки сначала возвращаются к груди (пра-

вая кисть тыльной стороной лежит на левой ладони), а затем

выпрямляются; правая кисть сформирована в «голову змеи» ладонью вниз, а левая снизу охватывает правое запястье и при распрямлении правой руки скользит по внутренней стороне предплечья. 14. Продолжая вдох, переносим вес тела на левую ногу, которую сгибаем в колене, правую ногу при этом выпрямляем в колене.





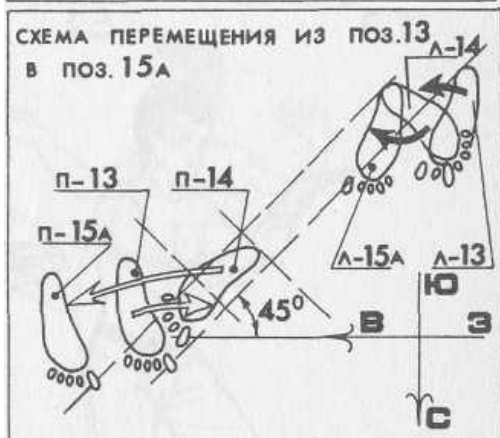
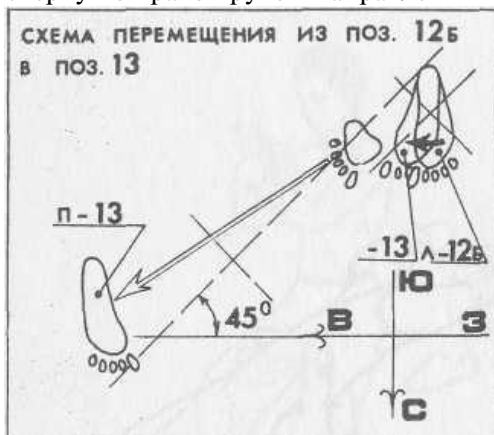
Одновременно правая рука, сгибаясь в локте и разворачиваясь ладонью вверх, подтягивается к телу, правое предплечье скользит по

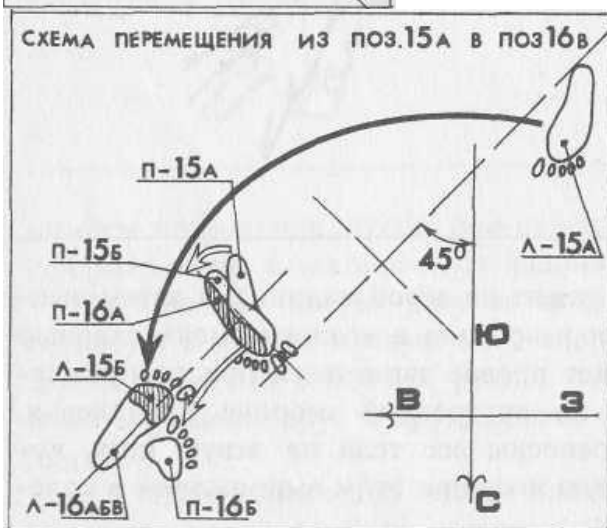
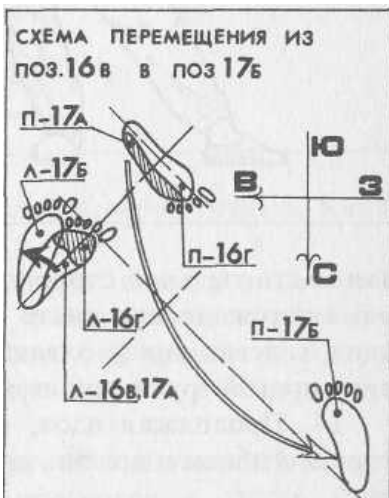
левой ладони. Положение левой руки практически не меняется.

15. На выдохе возвращаемся в переднюю правую стойку. При этом правая рука распрямляется вперед и разворачивается ладонью вниз.

Переносим вес тела на правую ногу и передвигаем левую вперед, сзади правой, носком скользя по полу.

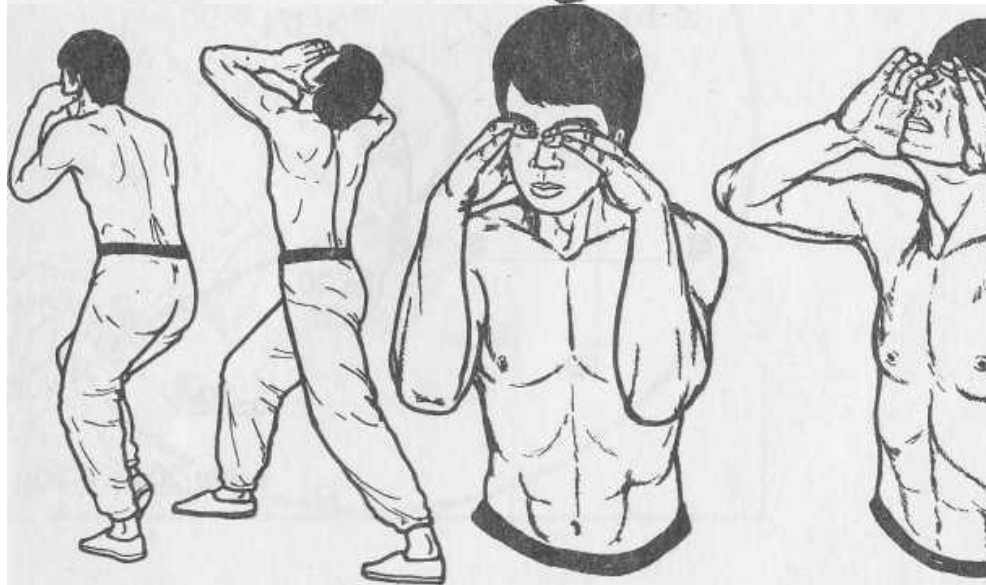
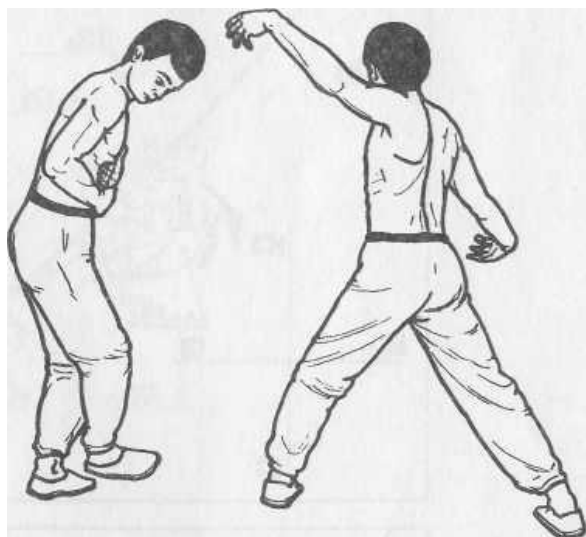
Одновременно с этим корпус поворачиваем влево на 90° . Распрямляем руки, при этом левая рука разворачивается ладонью вниз и скользит областью между большим и указательными пальцами сверху по правой руке в направлении к плечу.





104

16. Продолжая выдох, переносим вес тела на левую ногу, вставая на всю подошву, одновременно поворачиваемся тазом



на 90° влево в направлении ранее вытянутых рук и наклоняемся вперед.

Левая рука скользит при этом по груди, а затем круговым движением отводится влево и назад.

Правая рука при этом поднимается назад: прогибаемся в пояснице, обе ладони повернуты вверх.

Затем опускаем правую ногу, ставим ее на пол впереди левой, развернув носком наружу (вправо) на 90° .

Обе ноги согнуты в коленях, левое колено прижато к правой икре. Корпус поворачивается вправо на 90° .

Руки при этом круговым движением складываются на верхней части живота. Положение их аналогично позиции 9, только левая рука вверх, а правая вниз.

17. На вдохе переносим вес тела на левую ногу, подавая таз назад и несколько наклоняясь вперед. Затем разворачиваемся на левом носке на 180° влево, сгибая левую ногу в колене, отставляем правую ногу назад и распрямляем ее в колене.

Одновременно руки круговым движением разводим в стороны, правая вверх (кисть на уровне головы), левая — вниз (кисть на уровне бедра). Руки слегка согнуты в локтях, ладони направлены друг к другу, кисти сформированы в «скрученную ладонь».

18. Продолжая вдох, переносим вес всего тела на левую ногу и подтягиваем, касаясь носком пола, правую ногу к левой, затем делаем шаг правой ногой вперед, переходим в переднюю правую стойку.

Одновременно руки сгибаем в локтях и кистями охватываем лицо: большие пальцы прижаты к точкам под ушной раковиной, указательные и средние пальцы — к надбровным дугам в районе переносицы; локти максимально сведены, голову держим прямо. При шаге правой ногой вперед разводим локти в стороны и скользим пальцами по надбровным дугам к вискам, голову и верхнюю часть корпуса отклоняем назад.

19. На выдохе разворачиваемся на носках на 180° и одновременно наклоняем корпус и голову вперед. При этом правая нога выпрямляется, а левая сгибается в колене (переходим в левую переднюю стойку).

Одновременно кисти рук скользят по вискам к затылочной области, разворачиваясь пальцами назад, охватывают затылок, пальцы рук касаются друг друга. Локти максимально сближены (предплечья прижаты к голове).

Затем разворачиваемся на носке левой ноги на 180° влево, при этом правой ногой описываем окружность.

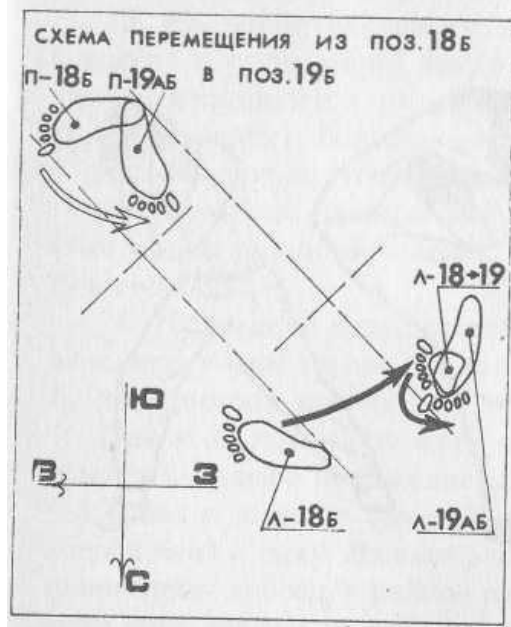
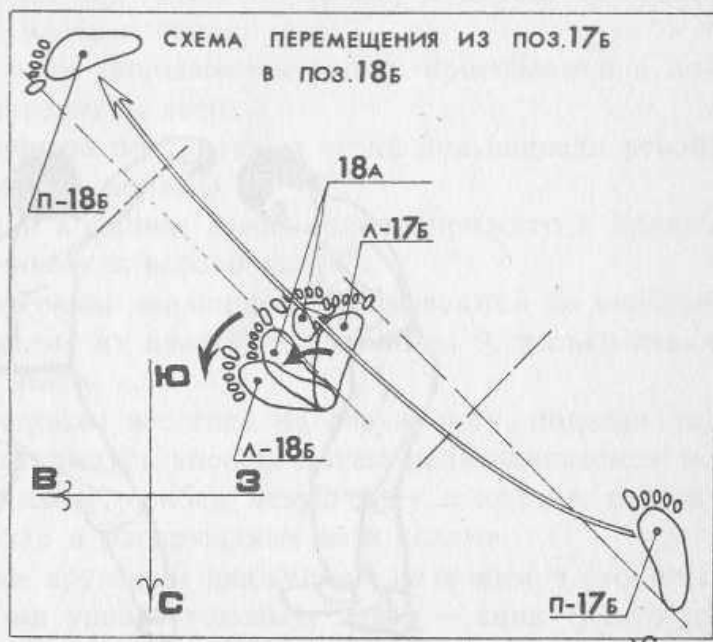


СХЕМА ПЕРЕМЕЩЕНИЯ ИЗ ПОЗ.20В
В ПОЗ.21В

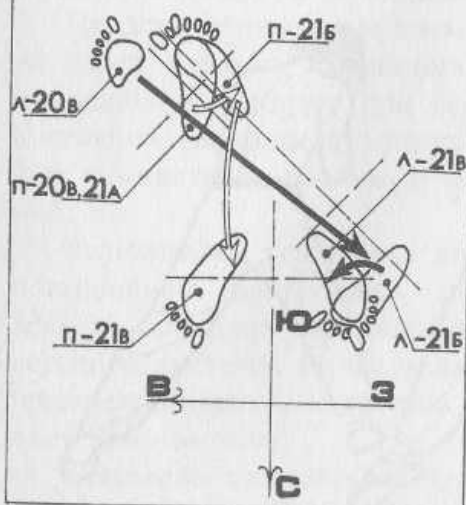
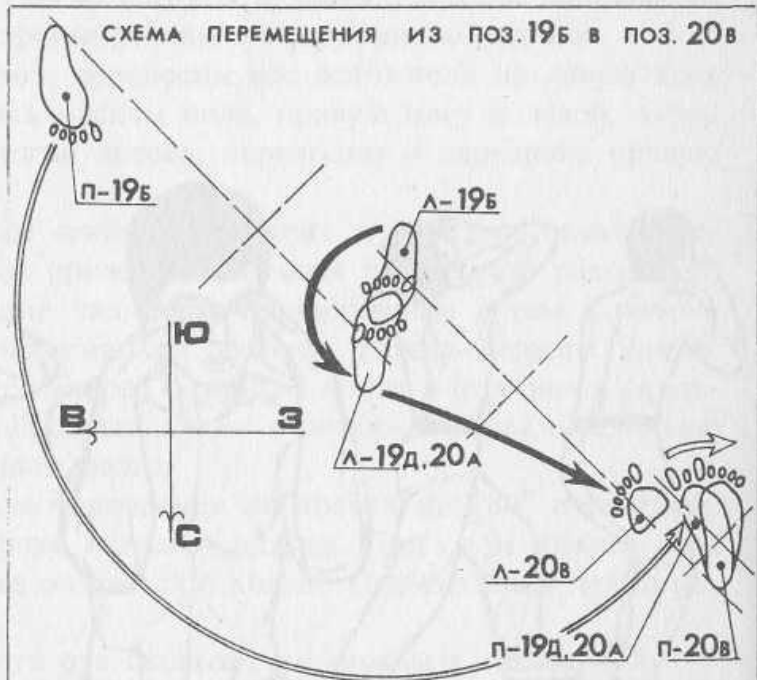
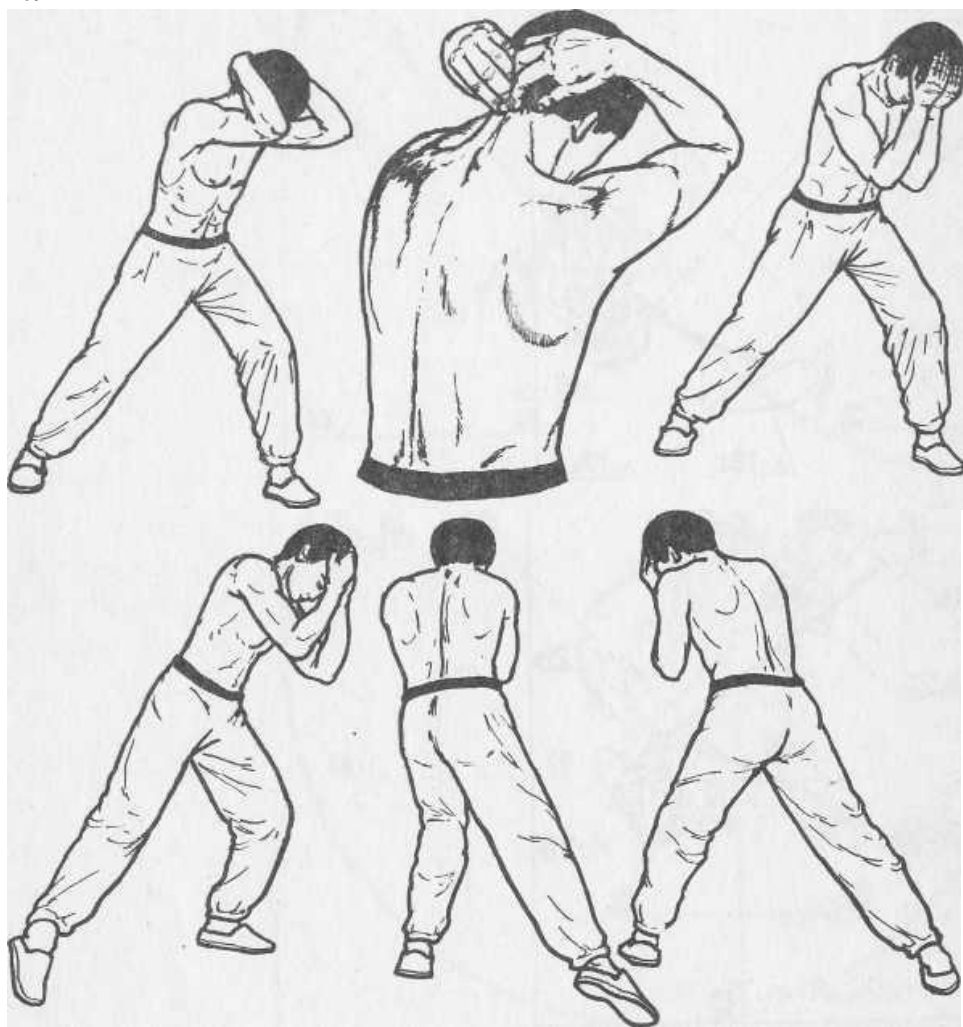


СХЕМА ПЕРЕМЕЩЕНИЯ ИЗ ПОЗ.19Б В ПОЗ.20В



**по**

Одновременно кисти рук скользят от затылка по верху головы ко лбу и в конце движения подушечки ладоней прижимаются к лобным впадинам. Локти и предплечья прижаты друг к другу.

20. На вдохе переносим вес тела на правую ногу, сгибая ее в колене и распрямляя левую. Ладони при этом скользят вниз по лицу, скрещиваются под подбородком и прижимаются к плечам (правая сверху), большие пальцы надавливают на активные точки в углах ключицы (точки иглотерапии цюэ-пэнь).

Распрямляем правую ногу и подтягиваем к ней левую. При этом локти поднимаем вверх, отклоняем голову и верхнюю часть туловища назад.

21. На выдохе делаем шаг левой ногой назад, сгибаем ее в колене, переносим на нее вес тела и разворачиваем носок на 90° влево (задняя правая стойка).

При этом локти опускаем вниз и отводим назад, голова возвращается в прямое положение, скользим боковой поверхностью кистей назад и вниз по боковой поверхности груди, далее к бедрам и вперед вниз к паху. Ладони распрямлены и повернуты вниз, пальцы направлены вперед, в районе паха пальцы направлены вниз и навстречу друг другу.

Переносим вес тела на левую ногу, разворачиваемся на левой пятке на 90° влево и подтягиваем правую ногу к левой.

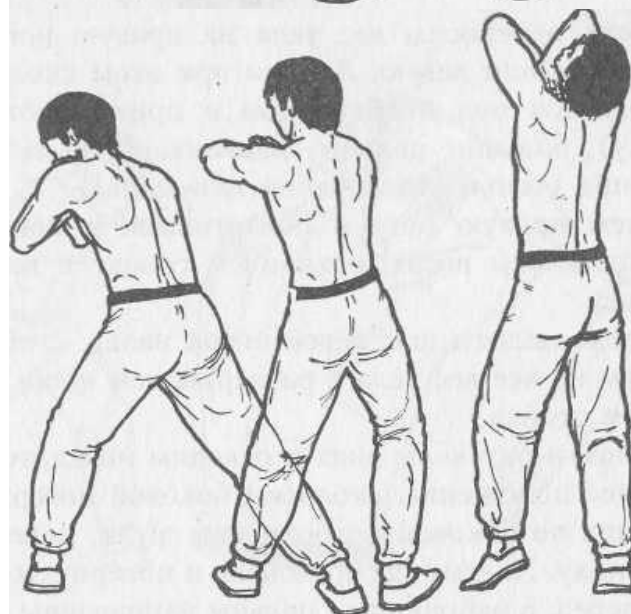
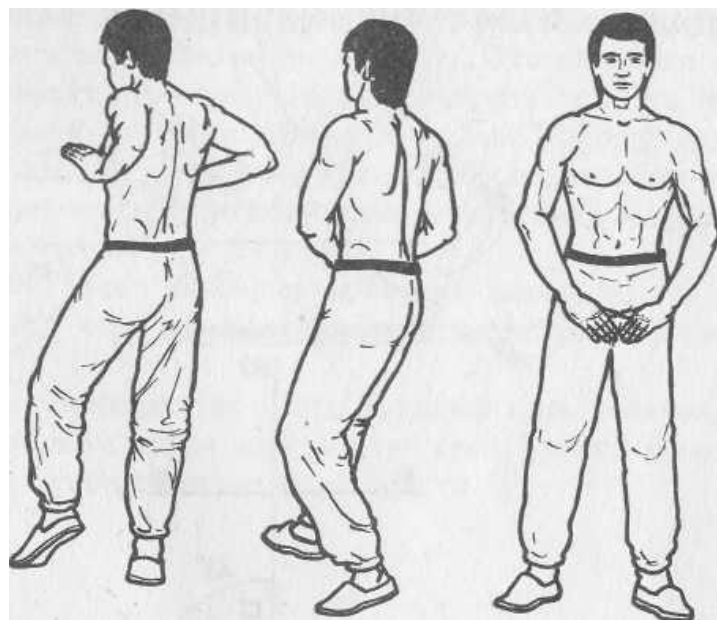
Распрямляя ноги и разводя руги в стороны к бедрам, возвращаемся в исходное положение.

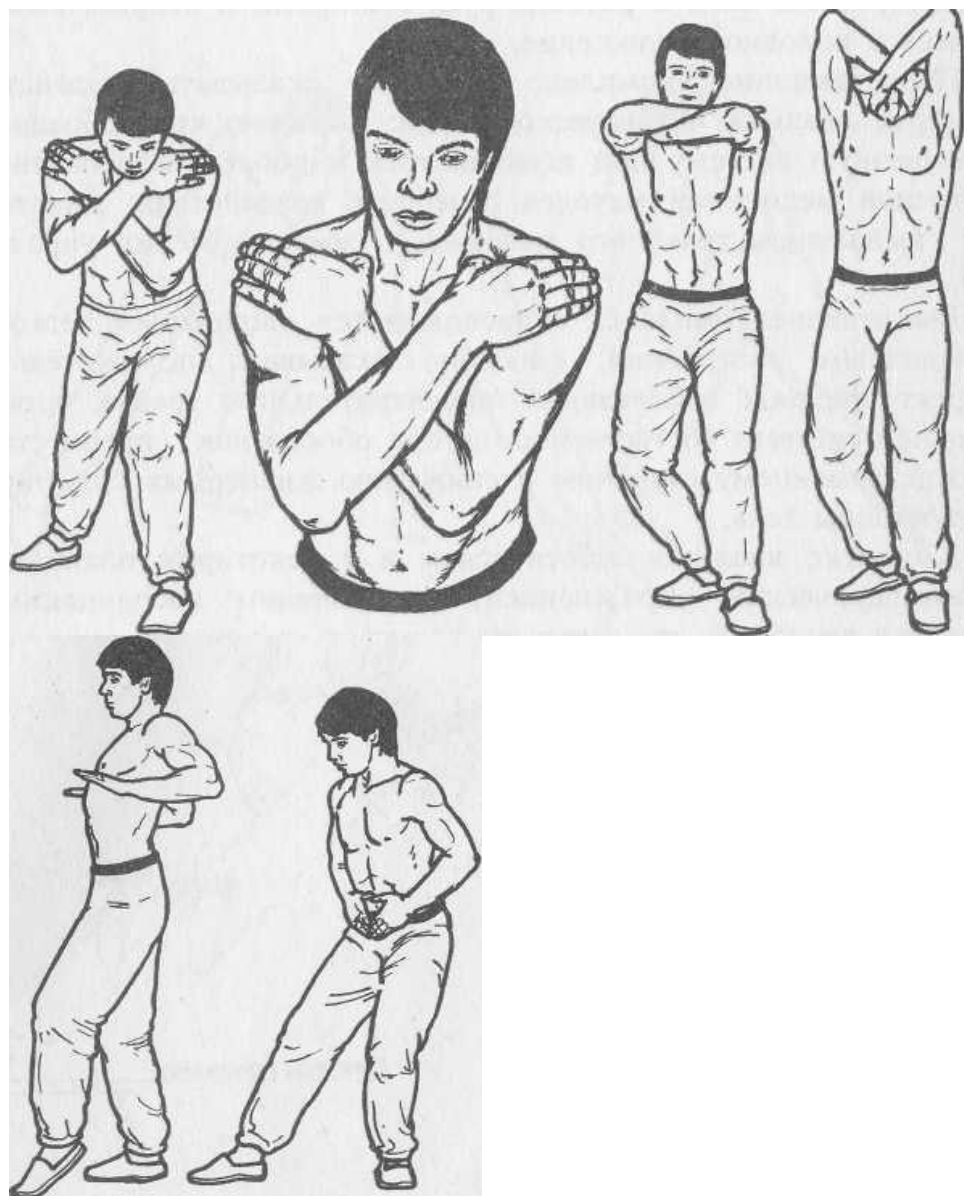
Представленный комплекс позволяет оказывать воздействие на «трех владык» человеческого тела: дыхание, кровообращение и мышечную систему при помощи трех наиболее разработанных восточной медициной методов лечебного воздействия: дыхательной гимнастики, точечного массажа и гимнастических упражнений.

Выполнение комплекса сопровождается ощущением легкости, повышением настроения, способно оказывать положительный эффект при ряде заболеваний пищеварительного тракта, бронхо-легочной системы (естественно, не при обострении), препятствует преждевременному старению и снижению жизненных сил, укрепляет мышцы тела.

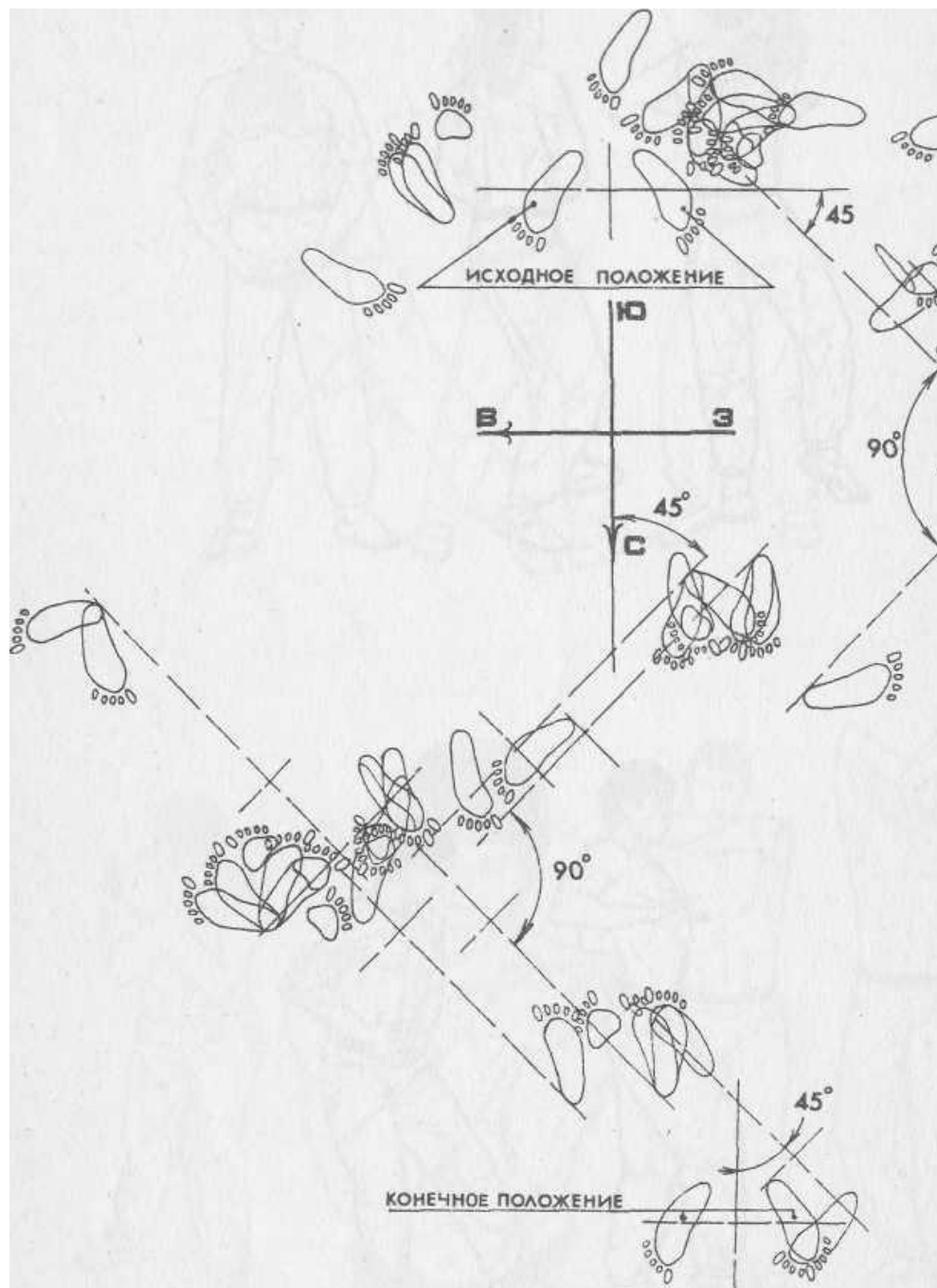
Комплекс является эстетическим и в некотором плане даже хореографическим упражнением, улучшающим координацию и пластику движений, придавая им плавность и красоту.

Как и тао других школ у—шу, этот комплекс содержит в зашифрованном виде блокирующие и атакующие движения. Имеется расшифровка, представляющая собой вариант оперативно-боевого









ОБЩАЯ СХЕМА ПЕРЕМЕЩЕНИЙ

единоборства, позволяющий противостоять нападению нескольких противников.

Некоторые эпизоды из этих выступлений мы с вами даже видели недавно в телевизионных передачах. Это не трюки иллюзиониста, а результат огромного труда с детских лет. Это прежде всего каждодневный труд, как говорит сам Хой Шуйинг. Хотите верьте, хотите — нет, но некоторые китайские специалисты считают, что такой тренированный человек, сконцентрировав все свои силы, может развить усилие до 25 тонн!

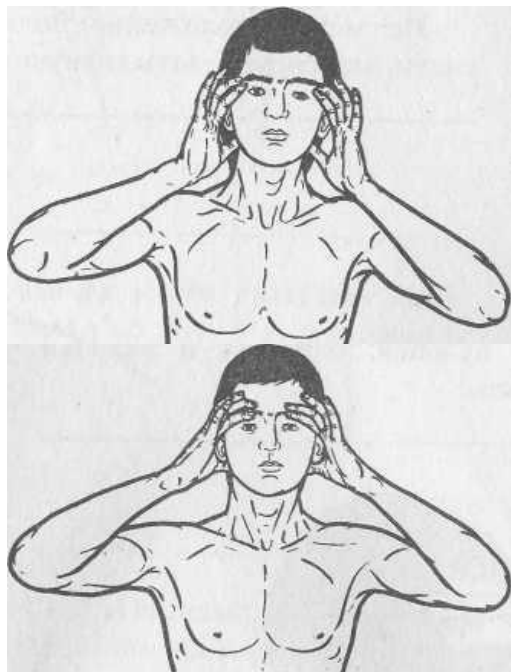
Конечно, таких мастеров не так уж много, но они убедительно показывают, что возможности человеческого организма грандиозны.

Путь к совершенству — это трудный путь познания, когда человек в упорном труде «открывает» себя, учится управлять собой и развивает свои скрытые способности.

КОМПЛЕКС ИНДИВИДУАЛЬНОГО САМОМАССАЖА

слегка расставлены. Массажирующее движение достигает за счет колебательного движения кистей рук.

2. Большие пальцы остаются во впадинах под ушной раковиной, а указательные и средние ложатся на надбровные дуги, соединяясь на переносице. Глаза закрыты.



Представляем наиболее доступный по своей простоте комплекс индивидуального массажа.

Этот комплекс можно применять как элемент утренней гигиены, для ускорения пробуждения всего организма ото сна, предваряя его утренней зарядке, а также в период физкультурной паузы на производстве или на другом рабочем месте для снятия усталости и как средство стимулирующее активности и повышающее работоспособность.

Его можно применять также после гимнастических и спортивных упражнений для снятия излишнего возбуждения, а также восстановления равновесия и спокойствия.

Упражнение можно выполнять стоя или сидя на стуле.

Каждое упражнение выполняется 7-8 раз.

Исходное положение, стоим, ноги слегка расставлены (на 20-25 см).

1. Большим пальцем, согнутыми в первых фалангах, массируем активную точку во впадине под ушной раковиной. При этом большие пальцы отставлены в сторону от ладони, остальные пальцы

РИС 2

Массируем надбровные дуги движением от переносицы к ушам и обратно. При этом указательные пальцы скользят по надбровным

дугам, а средние — скользят по поверхности век, массируя и верхнюю часть глазного яблока.

3. Раздвинув указательный и средний пальцы, прижимаем ладони к скулам, так чтобы ушная раковина располагалась между пальцами.

При движении ладоней вниз массируем пальцами биологически

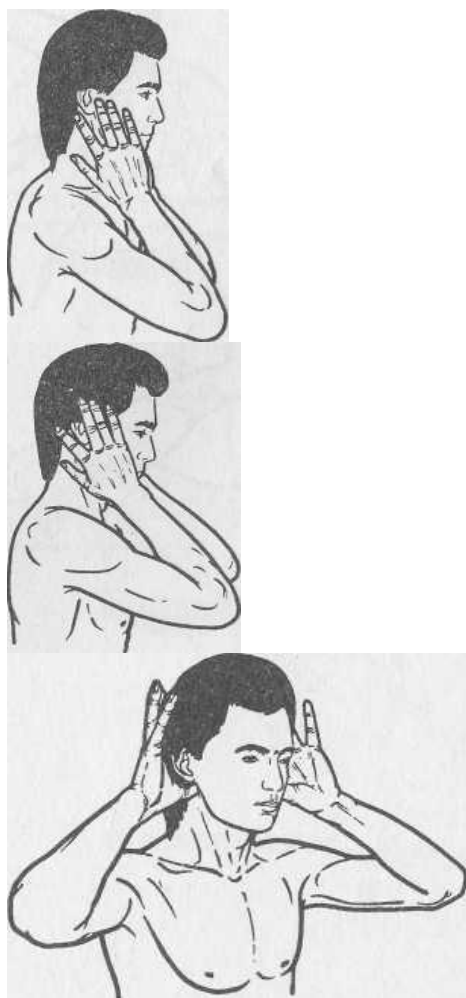
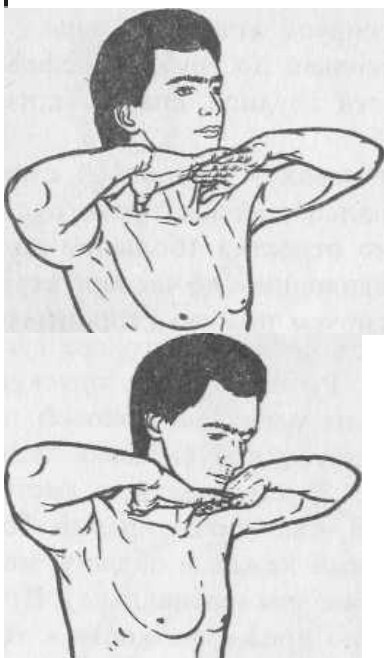


РИС. 1

РИС. 3



активные зоны. При движении вверх пальцы только слегка касаются головы и шеи.

4. Большие пальцы, согнутые в первых фалангах, принимают активные точки в подзатылочных впадинах. Кисти рук расположены горизонтально. Остальные пальцы слегка расставлены, и как бы входят в зацепление друг с другом. Пальцы слегка согнуты и касаются подушечками затылочной кости.

Не меняя положение больших пальцев, сближая и разводя кисти, массируем затылочную область.



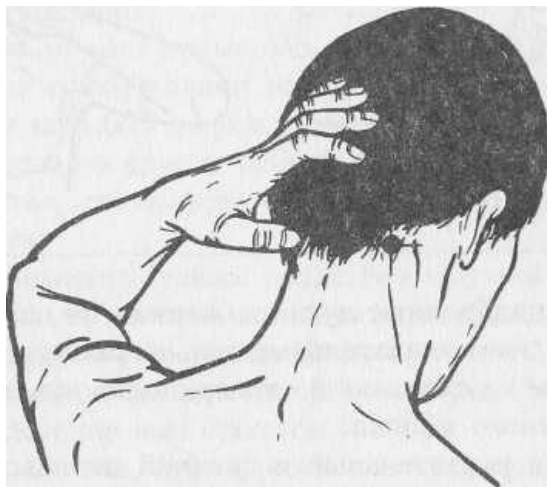


РИС. 5 (к п. 6)

Поднимая предплечья и поворачивая кисти пальцами вниз, скользим пальцами по волосам от затылка ко лбу. В конце движения подушечки ладоней прижимаем к надбровным впадинам на лбу. Слегка опираясь пальцами в верхнюю часть черепной коробки, круговыми движениями массируем активные зоны на лбу.

Опуская кисти ладонями к лицу, разводим локти в стороны, разворачивая предплечья горизонтально на уровне плеч, кисти поворачиваем ладонями вниз и плотно накладываем одна на другую (левая сверху). Отставленными в сторону большими пальцами упираемся в точки в углах ключиц (точки иглотерапии)

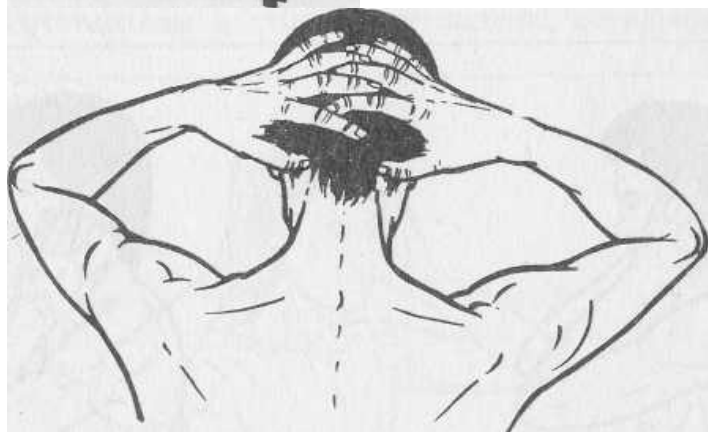
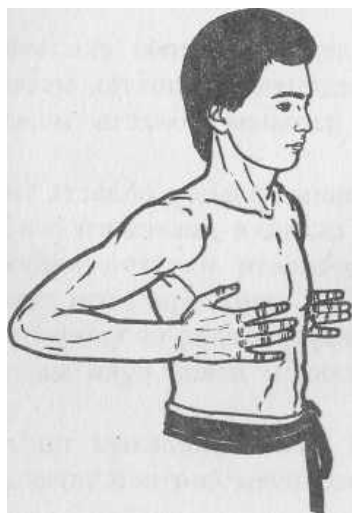
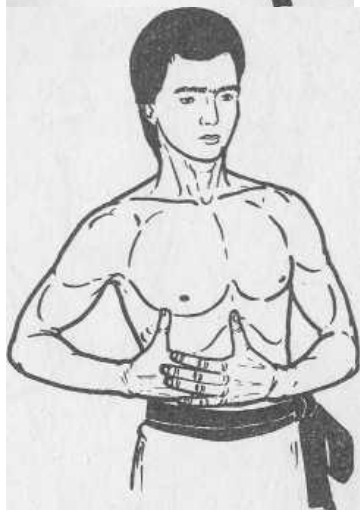
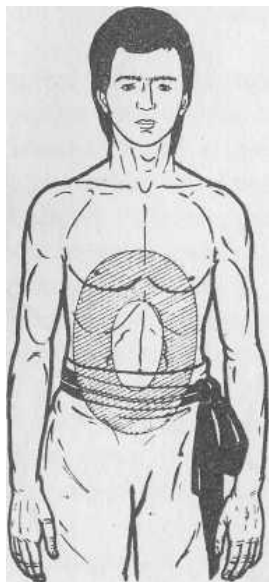


РИС. 4
РИС. 6 (к п. 7)
РИС. 7 (к п. 8)

118

119





цюэ-пэнь). Надавливая подбородком на кисти (при этом выполняется движение «голова гуся»), массируем активные зоны.

Разводя кисти, опускаем их, скользя по груди к рефлексогенным зонам на боковой поверхности грудной клетки, которые массируем подушечками ладоней.

Затем соединим кисти (левая сверху) на правой стороне груди, так чтобы правый большой палец касался правого соска, а левый лежал в области мечевидного отростка (большие пальцы направлены вертикально). Круговым движением по часовой стрелке, плотно прижимая кисти к телу, массируем правую сторону груди.

Затем, скользя по телу, перемещаем руки симметрично на левую сторону груди и выполняем массирующее движение против часовой стрелки.

Перемещаем руки снова вправо, но немного ниже и массируем по часовой стрелке область печени.

Затем совершаем большой круг массажа передней части туловища, перемещая руки сначала по, а затем — против часовой стрелки.

Обращаем ваше внимание на то, что большие пальцы должны быть максимально отставлены и все время направлены вертикально.

12. Перемещая кисти вниз, совершаем малый круг массажа, массируя нижнюю часть живота против часовой стрелки.

Если вы стремились плотно прижимать кисти рук друг к другу, как это и рекомендуется, руки к этому моменту упражнения достаточно устанут. Эту усталость мы снимем при выполнении следующего упражнения.

13. Несколько подав локти вперед, левой ладонью скользим по наружной верхней стороне правого предплечья к локтю, масси

руя отставленным в сторону большим пальцем область между двумя валиками мышц.

Дойдя до сгиба локтя, массируем большим пальцем область точки шоу цан ли, расположенной в конце складки локтевого сгиба.

Поднимаем предплечье по дуге окружности изнутри наружу и разворачиваем его, чтобы ладонь смотрела вверх, при этом левая ладонь автоматически перемещается на внутреннюю сторону правого предплечья, после чего большим пальцем левой руки массируем область точки пянь ли.

Затем меняем руки: аналогично правой рукой скользим по левому предплечью и большим пальцем массируем соответствующие активные области на левой руке.

14. Наклоняясь вперед, кладем левую ладонь на правое колено, а указательный и средний пальцы правой руки — на область точки

120

РИС. 8 (к п. 9)

РИС. 10 (к п. 11)

РИС. 9 (к п. 10)



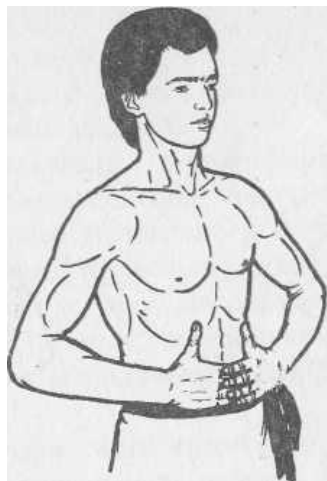


РИС. 11 (к п. 12)





РИС. 12 (к п. 13)

цзу-санли (она находится в углублении, расположенном справа от большой берцовой кости на уровне кончика среднего пальца кисти, обхватившей колено).

Правой рукой выполняем массирующее движение по часовой стрелке, а левой — синхронно против часовой стрелки.

Затем правой обхватываем левое колено, а пальцы левой руки накладываем на область точки цзу-санли на левой ноге. Правая рука массирует по часовой стрелке, левая — против.

15. Распрямляемся, поднимаем левое колено и скользим правой рукой по внутренней стороне голбни к стопе, и, поворачивая стопу подошвой вверх, обхватываем ее снизу. Левым предплечьем массируем левую подошву, совершая колебательное движение поперек нее. При этом, когда оттягиваем локоть назад, предплечье разворачиваем относительно продольной оси ладонью вверх, а при движении вперед — ладонью вниз.

После этого встаем на левую ногу и массируем правой рукой правую подошву.

Это упражнение при недостатке гибкости или неспособности удерживать равновесие, стоя на одной ноге, можно начинать осваивать в положении сидя на стуле.

На этом массажный комплекс заканчивается.





Массаж коленного сустава и стопы, который завершает указанный комплекс, нормализует тонус нервной системы, способствует снятию болей в ногах, профилактически действует при плоскостопии. Таким образом, в целом, указанный массажный комплекс подготавливает организм к активной деятельности и может применяться как перед началом занятия (для лучшего «вхождения в работу»), так и после тренировки (с целью снятия усталости), а также для профилактики преждевременного утомления.

РИС.
14
(к
п.
15)

Оздоровительный
эффект
указанной
массажной
процедуры
складывается
из
ряда
компонентов.
Массаж
точек
в
окрестностях
ушей
и

глаз
способствует
мобилизации
функции
этих
органов
чувств,
а
точек
затылочной
области

оказывает,
помимо
прочего,
благотворное
действие
на
вестибулярный
аппарат,
профилактически
действует
при
головных
болях.

Массаж
точек
наключич-
ной
области
и
зон
на
поверхности
грудной
клетки
активизирует
работу
легких,
а
плавные
круговые
движения
в
области
живота
улучшают
кровообращение

в
органах
брышной
полости,
«будят
жизненную
энергию
ци»,
основным
центром
которой
является
зона
около
точки
ци-
хай,
расположенной
на
два
пальца
ниже
пупка.

В
древневосточной
медицине
нормальному
функционированию
внутренних
органов
придавалось
исключительное
значение:
«Если
заболит
печень,
испортится
зрение.
Если
заболят
почки,
ослабнет
слух.
Болезнь
гнездится
там,
где

она
не
видна,
а
проявляется
в
том,
что
всем
заметно». Разнообразные
массажные
движения
предназначались,
помимо
прочего,
и
для
улучшения
состояния
внутренних
органов:
легких,
печени,
селезенки
с
поджелудочной
железой
и
др.

124

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Нет предела совершенству. Изложенные в брошюре комплексы упражнений — это только первая ступенька на пути к совершенству — пути, который длится всю жизнь. Встав на этот путь, вы непременно улучшите свое здоровье, а вместе с ним укрепите

оптимистическое отношение к жизни. Уже только это может являться достойной целью.

Для людей, стремящихся к дальнейшему совершенствованию в у—шу, изученное явится прочной основой, базовой, с которой можно отправиться дальше к удивительным открытиям своих возможностей. Путь этот потребует еще большего упорства, необходимого для многолетней сосредоточенной работы. Не случайно монахи знаменитого Шаолиня постигали искусство у—шу 12 лет подряд и только после этого допускались к финальному экзамену.

Одним из ярких примеров великого труда на пути воина является жизнь первого патриарха школы «Цай-Ли-Фо».

... В 1830-х годах молодой Чан Хеун из клана Чанов был послан семьей изучать боевое искусства под руководством патриарха школы. «Фо Гар» — Чана Юэнь У. Эта школа соответствует стилю дракона. Десять лет провел в учении Чан Хеун и когда в совершенстве овладел этим стилем, попросил рекомендательное письмо к патриарху знаменитой школы «Ли Гар» (школы тигра). Школа была основана великим мастером Ли Шэ Каем, одним из пяти спасшихся монахов монастыря Шаолин. Патриарх Ли Яо Шай сразу же захотел посмотреть, на что способен Чан Хеун. В спарринге Чану удалось крепко захватить старого мастера сзади. Однако в этом положении Ли сумел нанести удар ногой через плечо в лоб Чана. Тот отлетел на несколько метров. Как и каждый большой мастер у—шу, Ли был известным врачом и за две недели вылечил Чана. Под непосредственным руководством Ли в течение 5 лет Чан овладел искусством и этой школы. Однако жажда познания побудила Чана просить рекомендательное письмо еще

к одному мастеру-патриарху школы «Цай Гар» (змея). С этим письмом он прибыл в монастырь Лао Фоу Шань. У дверей заброшенного монастыря старый монах в огромной каменной ступе толк кору для лекарств. Чан пояснил цель своего прихода. Монах в ответ попросил передвинуть ступу весом около 200 кг на другое место. Немало потрудившись, Чан передвинул ее всего на полметра. Тогда монах ударом ноги отбросил ступу на три метра, и представился, что он Чой Фук — тот, кого и ищет Чан. Затем около 4 лет Чан помогал патриарху ремонтировать монастырь и лишь после этого Чой начал открывать тайны своей школы. Их постигал Чан еще 8 лет. И вот Учитель попросил Чана показать свои способности на той самой ступе. Чан нанес сокрушительный удар ногой... Ступа разлетелась на куски!

Наконец, после 27 лет учения Чан получил право открыть свою школу, которую в честь своих Учителей назвал «Цай-Ли-Фо». Это, конечно, предание, которое передается с давних пор адептами школы. Но «фантастические» сказания подтверждаются «чудесами» сегодняшнего дня. Сравнительно недавно в печати появились сообщения о Хое Шуйинге-короле цигуна. Хой демонстрирует удивительные способности: разбивает рукой камни, головой —

кирпичную стенку толщиной 10 см, ударом ноги разбивает на куски каменную плиту толщиной 15 см. Вершиной его искусства является выступление, когда он, упираясь острием копья в шею, надавливает на него, сгибает дугой и даже ломает его с треском! Или когда 5-6 силачей, ударяя с размаху в живот Хоя бревном диаметром в полметра, даже не могут сдвинуть его с места. Некоторые эпизоды из этих выступлений мы с вами видели недавно в телевизионных передачах. Это не трюки иллюзиониста, а результат громадного труда с детских лет: Это прежде всего каждодневный труд, как говорит сам Хой Шуйинг. Хотите верьте, хотите — нет, но некоторые китайские специалисты считают, что тренированный человек, сконцентрировав все свои силы, может развить усилие до 25 тонн!

Конечно, таких мастеров не так уж много, но они убедительно показывают, что возможности человеческого организма грандиозны.

Путь к совершенству — это трудный путь познания, когда человек в упорном труде «открывает» себя, учится управлять собой и развивает свои скрытые способности.

126

127

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	7	
ГИМНАСТИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС	14	
БАЗОВЫЕ ДВИЖЕНИЯ ПО ШКОЛЕ У-ШУ «ПАЙ»		46
I. Базовые движения рук («рука-змея»)		47
II. Базовые движения бедер	57	
III. Базовые движения ног («нога-змея»)		67
БАЗОВЫЕ КОМПЛЕКСЫ ПЕРЕМЕЩЕНИЙ		70
I. Перемещение по квадрату (рис. 56)		71
II. Перемещение по прямой (рис. 57)	74	
III. Упражнения по пластике	77	
КОМПЛЕКС ФОРМАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ У-ШУ «САНЬ ХУАН ФА»		86
КОМПЛЕКС ИНДИВИДУАЛЬНОГО САМОМАССАЖА		116

ЗАКЛЮЧЕНИЕ 126

Герман Васильевич Попов, Олег Артемович Сагоян, Владимир Владимирович Диденко

У-ШУ. ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ И ГАРМОНИИ

Редактор Соболев В. С.

Художники Макаов А. Х-И., Сабатовский А., Сабатовский С.

Художественный редактор Цейтлина Л. В.

Технический редактор Бирюкова Л. П.

Сдано в набор 22.XI. 89 г. Подписано к печати 22/XII-89 г. т-19839.

Формат 60X90/16- Бумага офсетная. Печать офсетная.

Усл. п. л. 8,0. Уч.-изд. л. 5,32. Тираж 100000 экз.

Заказ № 01880. Цена 3 р. 50 к.

СП Интерпринт, 103001 Москва, ул. Большая Садовая, 3. При содействии хозрасчетного предприятия «Путь».

Ордена Трудового Красного Знамени Московская типография № 7 «Искра революции» В/О «Совэкспорткнига» Государственного комитета

СССР по печати. 121019, Москва, пер.

Аксакова, 13.